Mihai Epuran

Irina Holdevici

Florentina Tonița

PSIHOLOGIA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ: TEORIE ȘI PRACTICĂ

PSIHOLOGIA SPORTULUI DE PERFOMANȚĂ: TEORIE ȘI PRACTICĂ
Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonița

Copyright © 2001 **FEST**

Descriere CIP a Bibliotecii Naționale
EPURAN, MIHAI
Psihologia sportului de performanță: teorie și practică /
Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonița – București: FEST, 2001
480 p.: 24 cm
Bibliogr.
ISBN 973-85143-0-4

I. Holdevici, Irina
II. Tonița Florentina

159.9:796

Toate drepturile rezervate FEST.
Nici o parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a Editurii **FEST**.
Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.
Copyright © 2001 **FEST**
All rights reserved.
The distribution of this book outside Romania, without
the written permision of **FEST** is strictly prohibited.

CUPRINS

PREFAȚĂ 1

1. DOMENIUL PSIHOLOGIEI SPORTIVE 3
(Mihai Epuran)

Definiția și rolul psihologiei sportului 4
Rolul psihologiei sportului 7
Relațiile psihologiei sportului cu știința psihologiei și cu psihologia activităților corporale 9
Psihologia magică, empirică și științifică 15
Scurtă prezentare a istoriei psihologiei sportului 17
Modernitatea psihologiei sportului 20
Cele două psihologii ale sportului 22
Domeniul psihologiei sportului 23
Față-n față: antrenorul și psihologia 28
Teoria și practica psihologiei sportului 31

2. PSIHOLOGIA PERFORMANȚEI SPORTIVE 36
(Mihai Epuran)

Conceptul de performanță 37
Factorii performanței sportive 41
Cei „4 A" ai performanței (Factorii psihici ai performanței sportive) 47
Capacitatea psihică 69
Optimizarea performanței 73

3. CARACTERIZAREA PSIHOLOGICĂ A SPORTURILOR. SOLICITĂRILE PSIHICE ÎN SPORT 74
(Mihai Epuran)

Monografia psihologică a sporturilor 76

Clasificarea sporturilor din punct de vedere psihologic 80
Solicitările psihice ale sporturilor 88
Reacțiile sportivului la solicitări: adaptare, efort voluntar, stres, psihopatologia solicitărilor 93
Refacerea psihică, asistența și deprinderile de autoreglare în solicitări 112

4. PSIHOLOGIA CONCURSULUI 117
(Mihai Epuran)

Introducere și definiția concursului 118
Aspectul praxiologic al concursului sportiv 124
Emulație (provocare, concurență, colaborare, verificare) 125
Psihosociologia competiției 131
Motivația participării în concurs 136
Aspectele operaționale ale concursului: tactica 145
Reglarea voluntară a comportamentului în concurs 154
Stările emoționale ale sportivului în concurs 159
Anxietatea și stresul 170
Agresivitatea 195

5. PSIHOLOGIA ANTRENAMENTULUI PREGĂTIREA PSIHICĂ A SPORTIVILOR 203
(Mihai Epuran)

Introducere; Antrenamentul total: componente, caracteristici, principii 204
Instruirea psihologică; Psihologia instruirii și a învățării; Psihologia educației 206
Psihologia pregătirii prin factorii antrenamentului 215
Pregătirea psihică: taxonomia strategiilor, treptele, laturile și conținutul 220
Obiectivele pregătirii psihice în diferite formulări 228
Metodele pregătirii psihice a sportivilor 239
Planificarea pregătirii psihice 241

6. PREGĂTIREA PSIHICĂ PENTRU CONCURS 244
(Mihai Epuran)

Generalități; Conținutul pregătirii psihice pentru concurs 245

Pregătirea psihică generală pentru concurs și obiectivele sale 247
Pregătirea psihică pentru un anumit concurs 248
„Stările de preparație" ca atitudini specifice în vederea concursului .. 251
Practica pregătirii psihice pentru un anumit concurs 254
Căutarea și exploatarea optimă a informației utile 254
Organizarea maximizată a comportamentului prin reglări adaptative: Dispunerea – Anticiparea – Angrenarea și Modelarea – Aplicarea și Adaptarea – Analiza 256

7. GRUPUL SPORTIV ŞI CONDUCEREA LUI 271
(Mihai Epuran)

Generalități; Caracteristicile grupului sportiv 272
Tipologia grupurilor sportive 274
Dinamica grupului 275
Coeziunea grupului 276
Dependența relațiilor în grup de structura „Eului" 279
Sociomotricitate și spațiul sociomotric 281
Conducerea grupului; Tipologia și stilurile de conducere 283
Căpitanul de echipă – un lider aparte 287
Eficiența conducerii; Eficiența echipei 289
Spre autoconducerea sportivilor? 290

8. CONŞTIENTIZAREA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVILOR 292
(Mihai Epuran)

Principiul conștientizării 293
Conștientizarea ca principiu al antrenamentului 293
Conștiință și conștientizare 295
Conștiința de sine a sportivului. Conținut și niveluri 297
Luciditatea 301
Căile conștientizării 302
Recomandări 310

9. PRACTICA REGLĂRII ŞI AUTOREGLĂRII STĂRILOR PSIHICE 312
(Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonița)

Stările psihice ale sportivilor 313
Reglarea și autoreglarea stărilor psihice 320
Deprinderile psihice de autoreglare 327

Deprinderi atenționale; exerciții pentru atenție 329
Conștientizare corporală și biofeed-back 344
De la relaxarea simplă la relaxarea sofrologică: relaxarea simplă; relaxarea progresivă; relaxarea autogenă; relaxarea psihotonă; relaxarea sofrologică; relaxarea alfagenică 344
Exerciții de imaginare; repetarea mișcărilor în reprezentare 366
Antrenamenmtul mental 369
Gândirea pozitivă – sugestia și autosugestia 373
Exerciții de respirație 378
Sistemul Hatha-Yoga 384
Hipnoza și marea performanță 399
Atitudinea „Zen" și autoreglarea stărilor psihice 409
Psihoterapia scurtă și antrenamentul imaginativ 411

10. ASISTENȚA ŞI CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ. PROGRAMAREA NEURO-LINGVISTICĂ 416
(Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonița)

Asistența psihologică; Tipologie; Condiții; Metodologie 417
Consilierea-sfătuirea; Interviul psihoterapeutic; Deontologia consilierii 434
Programarea neuro-lingvistică (P.N.L.); Percepția și reprezentările senzoriale 449

BIBLIOGRAFIE 457

CAPITOLUL 9

PRACTICA REGLĂRII ŞI AUTOREGLĂRII STĂRILOR PSIHICE

Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonița

Cuprins:

Stările psihice ale sportivilor;
Reglarea și autoreglarea stărilor psihice;
Deprinderile psihice de autoreglare;
Deprinderi atenționale; exerciții pentru atenție;
Conștientizare corporală și biofeed-back;
De la relaxarea simplă la relaxarea sofrologică: relaxarea simplă; relaxarea progresivă; relaxarea autogenă; relaxarea psihotonă; relaxarea sofrologică; relaxarea alfagenică;
Exerciții de imaginare; repetarea mișcărilor în reprezentare;
Antrenamentul mental;
Gândirea pozitivă – sugestia și autosugestia;
Exerciții de respirație – Sistemul Hatha-Yoga;
Hipnoza și marea performanță;
Atitudinea „Zen" și autoreglarea stărilor psihice;
Psihoterapia scurtă și antrenamentul imaginativ.

STĂRILE PSIHICE

Istoria sportului de performanță din epoca noastră consemnează eforturile susținute, continui ale tuturor celor care lucrează în acest domeniu pentru creșterea capacității fizice și psihice a sportivilor, și chiar pentru maximizarea acesteia. Nu este un secret că marea performanță este multiplu determinată, că la realizarea ei colaborează un număr deosebit de mare de specialiști care îi ajută pe sportivi și antrenori să-și depășească obișnuita condiție umană.

Condiția umană a performerului din zilele noastre este departe de a fi de invidiat. Cei care privesc din afară și care nu au simțit gustul amar al efortului și dezamăgirea unui eșec când te aștepți cel mai puțin, îi invidiază pe sportivii „mari" pentru călătoriile lor – din care nu văd orașele decât din autobuz – și pentru veniturile – și ele relative și neasigurătoare social.

Societatea modernă a făcut din sport o realitate ieșită din comun și din sportiv o personalitate „accentuată". Dacă aceste două realități se suprapun societății generale, ea însăși bogată în tot felul de contradicții și disfuncții, înțelegem de ce apare ca deosebit de necesar și important să se asigure lumii sportive un climat de calm, echilibru afectiv, încredere și aspirații spre excelență.

Ultimele decenii au transferat stresul din laboratorul cercetării biologice în lumea noastră, a tuturor și ne punem chiar întrebarea (fictivă) dacă nu cumva stresul „se ia", dacă nu se propagă de la lumea afacerilor și muncii intelectuale și la sportivi.

Condiția umană a performerului sportiv se caracterizează printr-o permanentă solicitare la limita sau dincolo de limita capacității fizice și psihice a unui individ obișnuit. Într-un studiu recent am evidențiat câteva dintre notele caracteristice ale sportivului de mare performanță care este motivat pentru maximizarea capacității sale și care este condus (a se citi manipulat) în mod autoritar de un „staf" care sacrifică viața psihică intimă a sportivului pentru atingerea scopurilor.

Suprasolicitarea sportivilor este multiplă: efortul fizic al antrenamentelor numeroase și dure, efortul psihic al concursurilor cu adversari puternici, atmosfera din stadioane, presiunea publicului, presiunea conducerii clubului și chiar a familiei, la care se adaugă firesc propriile aspirații și anxietăți . Toate acestea și încă multe altele, nenumărate, sunt generatoare de disconfort, în cel mai bun caz, dar de regulă, repetate și necompensate, conduc în scurt timp la oboseală, surmenaj, conduite neadaptate, la eșec.

Prin însăși caracteristicile sale, activitatea sportivă este solicitantă, întrucât urmărește depășirea obișnuitului. Ea este sursa solicitărilor amintite și în același timp a marilor satisfacții, atunci când sunt învinse barierele. Pentru câteva clipe de extaz în situația de succes, sportivul este capabil să "amâne" multe alte bucurii comune oamenilor obișnuiți.

Stările psihice pe care sportivul le trăiește sunt dintre cele mai diferite, unele normale, firești, obișnuite, dar altele, mai puțin firești și care depășesc capacitatea de echilibrare cu

situațiile din terenul competițional. Vorbim despre stări psihice de limită trăite de sportiv, stări pe care le depășește numai în cazul în care are o pregătire adecvată sau este ajutat de împrejurări (vezi paragraful „stările psihice de limită").

Procesul pregătirii sportivului urmărește adaptarea acestuia la solicitări, dar nu numai la solicitările fizice, ci și la cele psihice și psiho-sociale. Adaptarea sportivului este adaptarea sistemului său psihic la sistemul supraordonat socio-cultural și sportiv-social. Întreaga personalitate a lui este angajată, iar dacă vorbim de sporturi de echipă vom evidenția și efortul de adaptare a sintalității grupului la solicitările și cerințele sistemului socio-cultural-sportiv.

Demersul pregătirii și asistenței psihologice a sportivilor are ca punct de plecare nevoia creșterii capacității psihice și de adaptare a acestora la solicitările de limită ale activității specifice, iar ca punct final realizarea „deprinderilor" psihice care vor satisface aceste nevoi în condiții de fiabilitate a sistemului psihocomportamental.

Din punct de vedere teoretic și metodologic fundamentele demersului pregătirii psihice constau în activitățile de comunicare, învățare și conducere. Toate aceste trei activități vor fi eficiente în măsura în care mecanismele psihocomportamentale vor fi bine cunoscute de către antrenori, manageri și de sportivii înșiși.

Se cunoaște faptul că ființa umană este triplu determinată: biologic, psihologic și social. Pentru moment vom accentua factorul psihologic în autodeterminarea ființei umane, în construirea propriei personalități, în „luarea în stăpânire a propriei persoane" după cum s-a exprimat Paul Popescu-Neveanu. Sportivul este o ființă care, de regulă, știe ce vrea și cum vrea. El este un produs al ambianței socio-culturale, dar consideră că filozofia, opiniile, sentimentele, cunoștințele, ambițiile și multe altele sunt ale lui, îi sunt proprii și îi justifică pe deplin acțiunile. Iar dacă, în unele situații, face „ce îi spun alții", o face pentru că așa consideră că este normal; sunt prea puține momentele în care el simte obligațiile externe, constrângerile sau „manipulările".

Nevoia de conștientizare a activității și a propriilor idei și sentimente ale sportivilor a apărut acum trei decenii, când lupta pentru performanță a devenit mai acerbă, când sfaturile de pe margine nu mai puteau suplini lipsa de gândire din câmpul luptei. Este vorba de realizarea unei conștiințe a conștiinței, de formarea conștiinței de sine, a imaginii reale despre sine, a posibilității de evaluare corectă a propriilor forțe etc., etc. Acest nivel al conștientizării este temeiul dezvoltării acelei capacități de autoconducere și autoreglare care constituie cele mai admirate însușiri ale marilor sportivi. În vocabularul psihologic avem o sumedenie de termeni care au prefixul „auto", prefix care desemnează faptul că ceea ce simte, gândește, face, apreciază, evaluează individul este al său, provine din determinare proprie.

Antrenorii sunt preocupați de două aspecte ale relațiilor lor cu sportivii: să asigure un climat și o strategie corespunzătoare conducerii pregătirii, și să-l facă pe sportiv cât mai capabil de autoreglare. (Vom face aici o delimitare terminologică: autoconducerea se referă mai ales la modul cum individul își organizează activitatea, în raport cu ambianța; autoreglarea se referă la modul cum individul își stăpânește propriile stări psihice și comportamentul manifest, pentru o echilibrare sau adaptare mai bună la situații).

Principalul mecanism psihologic al realizării celor două deziderate –conducerea și autoreglarea – este comunicarea. În cele ce urmează vom arăta succint care elemente ale comunicării pot realiza atât conducerea (care este reglare a activității sportivului de către antrenor), cât și autoreglarea stărilor psihice. Evident că ne vom referi mai pe larg la diferitele

stări psihocomportamentale proprii sportivilor în situațiile mai deosebite, precum și la ...cele și metodele de formare a deprinderilor psihice adecvate.

Definiție

Am denumit stări psihice acele forme ale manifestărilor psiho-comportamentale, exprimate în trăiri și conduite declanșate de situațiile concrete din activitatea specifică (Epuran,1981). D. Byrne și K. Kelley (1981) definesc starea (psihică) drept o „condiție temporară care fluctuează în timp, ca răspuns la schimbările situaționale". A.V.Petrovsky și M.G. Yaroshevsky (1985) definesc starea psihică astfel: „o stare relativ momentană a psihicului individului, în opoziție cu termenul „proces psihic" care accentuează aspectele dinamice ale psihicului, și cu „însușirile psihice" care indică manifestările stabile ale psihicului individului, persistente și reproductive în structura personalității".

Clasificare și tipologie

Primele studii de psihologia sportului s-au referit la „dispoziția la start" (A. T. Puni, 1945). Discutând aspectele pregătirii psihice pentru concurs am formulat, în 1963, sistemul „stărilor de preparație" și anume dispunerea, anticiparea, angrenarea-modelarea, aplicarea/ adaptarea și analiza, care din punct de vedere funcțional-psihic au caracter complex afectiv-cognitiv-conativ (Epuran,1963). În anii următori tot mai mulți autori s-au referit la manifestările psihice ale sportivilor în termeni de stări psihice. Astfel, C.D. Spielberger (1971) face deosebirea dintre anxietate ca „trăsătură" a personalității și anxietate ca „stare", iar Nideffer (1992) descrie un complex de „stări alterate de conștiință" trăite de sportivi în situații competiționale – pentru a nu da decât două exemple, dintre multele existente în literatură.

Vom putea deci considera următoarele categorii de stări psihice:

a) Cognitive: ale atenției (concentrare, distragere, vigilență), ale percepției (seturi perceptive-anticipative sau orientative), ale gândirii (claritate, confuzie, luciditate), ale imaginației (vis cu ochii deschiși-reverie), ale memoriei (blocaj);

b) Afective: dispoziții (stările de start, stările de pregătire pentru concurs, anxietatea pre– și competițională), reacțiile afective în situații de succes, eșec, frustrare etc. (entuziasm, bucurie, dezamăgire, amărăciune, supraapreciere, autodispreţuire ș.a.), sentimente (mândrie, atașament, colaborare);

c) Conative/volitive: hotărâre, determinare, decizie de risc sau hedonică, îndârjire, combativitate, agresivitate, lașitate, abandon etc. (Se poate lesne vedea faptul că multe dintre stările amintite nu țin numai de un subsistem psihic, ci provin din relațiile de tip intrasistemic ca, de exemplu, agresivitatea, anxietatea, dispunerea pentru acțiune etc., în care evaluarea rațională, afectul și voința se combină în modalități specifice).

d) Ale conștiinței (sau ale sistemului psihic integral), pe care le-am numit (Epuran,1981) „stări psihice complexe", ca: stări de limită – pozitive sau negative –, stări ale conștiinței, așa numitele „stări alterate" sau „modificate" de conștiință (hiperluciditatea, „transa", distorsionările perceptive – stări frecvente în sport). Alte stări modificate sunt somnul, somnul hipnotic, autohipnoza, conștiința sofrologică, agresivitatea, încrederea exagerată în sine etc. Atât stările psihice de limită, cât și cele mai puțin apropiate de acestea sunt în mod deosebit „stări de sistem", sistemul psihic neputând fi conceput atomist decât din rațiuni didactice. În această idee stările psihice actuale sau momentane trebuie tratate ca stări ale sistemului psihic integral.

Stările psihice actuale – pozitive – au un revers, acela al stărilor negative, de dezadaptare, care uneori merg spre patologic. Fără să considerăm „sindromul campionului" sau al „Nikefobiei" (teama de succes) drept manifestări psihopatologice, vom observa la acestea aspectul de neadecvare la situație, stare ce trebuie depășită prin efort educațional și de terapie specifică.

Pentru o înțelegere cât mai deplină a acestor stări, considerate momentane, actuale, temporare, sau situaționale, încercăm să le diferențiem și din alte puncte de vedere. Vom avea astfel:

1. După felul activității:

a. Stări psihice momentane de antrenament. Literatura de specialitate a tratat doar întâmplător unele stări psihice actuale din antrenament, deși dificultatea antrenamentelor în sportul de performanță declanșează stări din ce în ce mai variate, cu conținut și manifestări deosebit de interesante. Atenția, interesul, motivația pentru pregătire, angajarea, comunicarea (în relațiile cu antrenorul sau colegii), plictiseala, saturația, nemulțumirea sau dezamăgirea care apar și în timpul stagiilor de pregătire centralizată – toate sunt manifestări psihocomportamentale cu caracter reflectoriu-situațional de care antrenorul nu numai că trebuie să țină seama, dar le provoacă și le transformă în sensul facilitării muncii sale și a sportivului. Pregătirea psihică a sportivului pentru antrenament devine tot atât de importantă, ca și pregătirea lui pentru concurs.

b. Stări psihice momentane precompetiționale, de prestart. Ele sunt mai ales cu caracter atitudinal, cum sunt anxietatea, dispozițiile la start – febra, apatia, gata de luptă –, stările de preparație pentru concurs (dispunerea, anticiparea, angrenarea/modelarea, aplicarea/ adaptarea, analiza), precum și altele ca diprosexia, labilitatea afectivă, hipersensibilitatea, hiperagitația, stereotipia mentală, hiper– sau hipomotivația, teama de eșec sau de succes, exaltarea ș.a.m.d.

Aspectele negative ale acestor stări sunt în atenția psihologilor și antrenorilor, eforturile fiind îndreptate spre găsirea și utilizarea celor mai eficiente tehnici de reglare și autoreglare a lor, care de multe ori sunt denumite cu un termen generic „tensiuni" psihice.

c. Stări psihice momentane competiționale. Trăirile acestea sunt și ele foarte variate, provenind din supraîncărcarea psihică (răspundere, motivație), din dizarmonia aspirație-expectație-realizare, din situațiile de frustrare provenite din insucces, accident sau arbitraj evaluat ca defavorabil, la care se vor adăuga trăiri specifice „mecanismelor de apărare a eului" în situații de stres și, în sfârșit, atitudinile de tip adaptativ învățate sau spontane (comportament teatral, combativitate, agresivitate, furie etc.)

d. Stări psihice momentane postcompetiționale. Sunt specifice fie succesului fie insuccesului cum sunt: entuziasmul, depresia, rușinea, disperarea, raționarea asupra conduitei, autopuniția, exteropuniția, readaptarea nivelului de aspirație și al tensiunii sau anxietății, exaltarea, autoadmirația – care poate ajunge până la „delirul campionului" –, epuizarea, apatia, autodispreţul și altele. Teoria „atribuirii" va sta la baza modului de explicare a succesului sau eșecului, de regulă în favoarea sportivului, succesul datorându-se sieși, iar eșecul factorilor externi.

2. După caracteristicile manifestării (Medveev et al., 1973):

a. După rapiditate: dinamice și statice (de scurtă durată sau quasi staționare);

b. După stabilitate: stabile și variabile;

c. După rapiditatea schimbării: plastice și rigide.

d. Profunde sau superficiale.

e. Pozitive sau negative;

f. Mai mult sau mai puțin *„înțelese"* (Levitov, citat de Matveev).

3. După particularitățile individuale ale sportivilor:

Ne vom referi la mulțimea particularităților de ordin psihic, ca înzestrare și reactivitate, precum și la cele de ordinul nivelului de pregătire, aproape imposibil de listat aici.

a. structura personalității, mai ales trăsăturile atitudinale, temperamentale și caracteriale;

b. nivelul pregătirii psihice structurată în „capacitatea psihică" reprezentând nivelul de eficiență a subsistemelor informațional, interpretativ, decizional, acțional, autoreglator;

c. nivelul pregătirii specifice a sportivului

4. După calitate:

a. pozitive, favorabile performanței;

b. negative, defavorabile performanței;

5. După modalitatea adaptativă a comportamentului:

a. reacții spontane la situațiile specifice din antrenamentul sau concursul sportiv, cu rol adaptativ de echilibrare sau compensare și apărare a eului;

b. răspunsuri intenționate, de cele mai multe ori învățate, cu rol de echilibrare și mai ales de optimizare și chiar maximizare a capacității sportivului. Aceste stări sunt anticipate și pregătite ca atare (montaje perceptive, motrice, deprinderi ale atenției, montaje afective și chiar agresive, căutarea riscului, stabilire de scopuri imediate, rezistența la factori perturbatori etc.) Ele au caracter reflectat, autoreglator.

Vom include aici așa numitele deprinderi psihice de autoreglare pe care psihologii sportivi le consideră necesare pentru succes: atenționale, perceptive, anticipative, de gândire pozitivă, de control al stresului, de control al anxietății, de stabilire de scopuri, de a face față solicitărilor, de stăpânire de sine etc. (Martens, Mikes, Missoum, Nideffer, Ogilvie, Cratty, Rushall, Suinn, Most, Thomas, Epuran, Holdevici, Holdevici & Vasilescu)

6. După distanța față de „normal":

a. În zona de confort psihic, la mijlocul scalei, când sportivul se menajează printr-o atitudine de angajare moderată;

b. La unul din capetele scalei, cel pozitiv, când sportivul caută activarea optimă atențională sau motivațională, montaje performante (angajament, combativitate, tactica de minimax), cu efort de voință și chiar risc și sacrificii;

c. Dincolo de limitele scalei, la nivel paranormal – stările de limită – unele pozitive, altele negative, dar toate cu efecte de dezorganizare asupra trăirilor și conduitelor.

7. Stările modificate, „alterate", de conștiință – ca stări mai puțin obișnuite, – în afară de somn – între ceea ce se consideră „normal" și „altceva", cum sunt hipnoza, autohipnoza, distorsionările perceptive de spațiu, timp, schemă corporală, trăiri „ireale" etc.

Relația stărilor psihice cu pregătirea psihică și particularitățile personalității

Întregul proces de formare și dezvoltare a sportivului în vederea obținerii performanței nu poate fi lipsit de componenta pregătirii psihice.

Stările psihice actuale sunt reacții psihocomportamentale specifice situațiilor sportive concrete. Ele sunt trăiri și conduite „situaționale" firești, pentru care sportivul se pregătește. Cu cât pregătirea lui va fi mai completă și mai complexă, cu atât reacțiile la situații vor fi mai adecvate, iar performanța dorită mai ușor realizată.

Pregătirea psihică face parte din complexul activității formative și se desfășoară din primele zile ale carierei sportivului. Va fi deci firesc să consemnăm dependența și, în același timp, eficiența stărilor psihice actuale – sub diferitele lor ipostaze enumerate mai sus – de nivelul pregătirii psihice generale, specifice – de ramură și pregătirii pentru concurs a sportivilor.

Despre stările psihice momentane nu putem vorbi decât în relația lor cu nivelul capacității psihice dobândite de sportiv în timp.

Evoluția în timp a capacității psihice depinde, pe de o parte, de maturizare și autoeducație, iar pe de altă parte, de educație și solicitări. Dacă anumite solicitări sunt organizate și manipulate în antrenamente și concursuri de verificare, prin simulare și modelare, constituind de altfel metoda directa și sigură de pregătire a sportivului, alte solicitări, fie specifice, fie nespecifice sportului respectiv pun probleme care trebuie rezolvate, pretinzând din partea sportivului eforturi deosebite de adaptare. Cel care este incapabil să se descurce, să „se orienteze în situație" și să decidă în consecință nu va realiza performanța propusă.

Reacția de tip emoțional sau interpretativ-evaluativ într-o situație „dificilă" sau „neobișnuită" va fi foarte diferită și în relație direct proporțională cu capacitatea psihică a sportivului, capacitate care constă și din posibilitatea stăpânirii emoțiilor, precum și din păstrarea lucidității și obiectivității judecății.

Am menționat mai înainte laturile și conținutul pregătirii psihice – psihomotrice, cognitive, afective, volitive, din sfera personalității – și nu mai considerăm necesar să reluăm teze de mult acceptate de psihologi ca și de antrenori. Vom adăuga doar ideea că dacă celelalte laturi ale pregătirii (fizică, tehnică, tactică, teoretică, refacerea) nu sunt corespunzătoare, nici capacitatea psihică nu se poate ridica la nivelul exigenței.

În sfârșit, pregătirea psihică își propune și realizează dezvoltarea capacității de autoreglare a stărilor psihice și a conduitelor de antrenament și concurs, ceea ce vom dezvolta mai jos.

Personalitatea sportivului, prin particularitățile (însușirile, caracteristicile) ei, va determina aspecte, forme și dinamici deosebite ale stărilor psihice. Neputând considera multitudinea particularităților personalității (din structura atitudinală, temperamentală, aptitudinală, caracterială, cognitivă, afectivă, conativă, comunicațională, motivațională ș.a.) ne vom rezuma la două exemple. Anxietatea precompetițională este o realitate bine cunoscută de toți. Ea depinde ca intensitate și durată, de cel puțin trei factori: 1. de situația anxiogenă; 2. de nivelul capacității individului de a înfrunta „această" situație și 3. de nivelul „trăsăturii" de anxietate care îl caracterizează. Un individ anxios „din fire" va trăi mult mai intens o situație pe care un neanxios nu o va evalua ca amenințătoare.

Modul în care starea anxioasă va afecta performanța va depinde de măiestria cu care antrenorul și sportivul vor ști să modeleze situațiile anxiogene specifice sportului, pentru „antrenarea" sportivului să facă față acestora, de modul cum sportivul va ști să-și stăpânească emoțiile, să-și concentreze atenția asupra sarcinii, să manifeste încredere în sine etc.

Al doilea exemplu: se cunoaște faptul că personalitatea umană, ca sistem, prezintă un anumit grad de constanță a manifestărilor, mai mare sau mai mică la diferiți indivizi. În sport constanța manifestărilor psihocomportamentale este o aptitudine de eficiență, garantând în mare măsură fiabilitatea acțiunilor tehnico-tactice.

Unele stări psihice momentane se pot manifesta ca reacții imediate la situații, dar și ca reacții stabile, ca și cum ar fi trăsături de personalitate, fiind modelate așa în procesul pregătirii.

Ca o concluzie la aceste considerațiuni vom aminti unul din principiile de bază ale psihologiei: „factorii externi acționează prin intermediul factorilor interni". Vom înțelege astfel de ce aceleași situații sunt trăite diferit de sportivi, după cum este constituit sistemul aptitudinal și mai ales atitudinal, ca de exemplu montajele atitudinale, convingerile, concepția despre lume, nivelul sugestibilității, sensibilitatea afectivă, tăria de caracter, nivelul energiei psihice, capacitatea de autoreglare volitivă sau afectivă, inteligența, creativitatea și multe altele.

Stările psihice actuale sunt dependente de situații

Se cuvine acum să discutăm relația dintre stările psihice actuale și situațiile care le declanșează și mențin.

Situațiile din sport sunt de cel puțin trei categorii: de antrenament, de concurs și sociale, toate cu implicații psihologice.

Antrenamentul este mai ales situație pedagogică și de pregătire specială, caracterizat prin durată prelungită, efort la nivel maximal, subsolicitare socioculturală, contradicții între aspirații și rezultate etc. Se consideră pe bună dreptate că solicitările din antrenamente sunt mult mai stresante decât cele din concurs, mai ales sub raportul monotoniei și efortului de cizelare a tehnicii și tacticii. Plictiseala, saturația, enervarea, stările conflictuale cu colegii sau antrenorii sunt cele mai frecvente.

Concursul este situație de înfruntare, de luptă pentru supremație, pentru atingerea nivelului superior de aspirație. El este generator de emoții, de stări limită, neputând fi modelat identic în antrenamente. Victoria sau înfrângerea, succesul ca și insuccesul, întâlnirea cu adversari duri sau situații periculoase sunt deosebit de „productive" de stări psihice actuale, momentane, de sens pozitiv sau negativ, de adaptare, dezadaptare sau conflict.

Aceste stări se înșiră pe o scală foarte lungă, de la entuziasm, inspirație, extaz, trecând la combativitate, „mânie", „răutate", încredere în sine, apoi la dezamăgire, rușine, confuzie mentală, abandon, risc, rigiditate, lașitate etc. Credem că este ilustrativ tabelul „stărilor psihice de limită" din Capitolul 2.

Condițiile sociale generează în mod firesc stări psihice de tot felul. Fie că este vorba de stilul comunicațional, fie de condițiile materiale-economice sau ergonomice, ele vor provoca reacții mai ales atunci când nu vor corespunde așteptărilor.

Situații obișnuite și neobișnuite

Cele mai multe solicitări din activitatea de antrenament și foarte multe din concurs sunt specifice, obișnuite și controlate pe parcursul pregătirii și, prin modelare, evoluează în comportamente stabile (rutine, deprinderi). Se pregătesc și răspunsuri pentru situațiile mai puțin frecvente, dar posibile, anticipate. Totuși, concursul sportiv prezintă unele incertitudini care constau în particularitățile adversarilor, ale condițiilor de concurs, variabilității vremii sau stilului arbitrajelor, diferențelor culturale etc.

Situațiile noi, neobișnuite nu sunt afectogene numai prin caracterul insolit. Ele pot fi și amenințătoare (fizic sau moral). Incertitudinea generează un plus de anxietate. Evaluarea realistă poate lipsi, conducând la dezadaptări comportamentale.

Antrenamentul sportiv „total" va trebui să dezvolte capacitatea adaptativă a sportivului, care prin eforturi deosebite va deveni capabil să „se adapteze", „să facă față", „să se descurce" în situațiile cele mai critice, prin efort de gândire, stăpânire afectivă, motivație optimă de performanță, combativitate.

Am amintit mai sus de capacitatea psihică a sportivului, care este un rezultat al pregătirii și, în același timp, modalitatea de eficiență a acestuia. De regulă, definim capacitatea psihică a sportivului prin constantele sale, prin ceea ce este caracteristic și relativ stabil în conduita lui. Avem însă în vedere cazurile de „abatere" de la normal, de dezadaptare, ca de altfel și dinamica acesteia în timp, ceea ce înseamnă o anumită variabilitate a acestei capacități. Locul stărilor psihice în structura capacității psihice a sportivului va fi deci, mai ales, în acele sectoare care prezintă variabilitate, ca urmare a faptului că psihicul este sensibil la schimbările situațiilor, reacționând prin forme comportamentale mai mult sau mai puțin stereotipe, uneori chiar atipice și deci imprevizibile.

În loc de concluzii

Postulând relația dublă activitate-trăire sau situație-stare psihică înțelegem de ce stările psihice actuale-momentane sunt în același timp reacții-reflectări ale și la situațiile specifice în care se află sportivul, precum și răspunsuri-conduite reglatorii sau adaptative. Faptul că teoria și mai ales practica acordă atenție mai mare reacțiilor dezadaptative a fost explicat.

Gradul de adaptare a stărilor psihocomportamentale la situații este un rezultat al conjugării factorilor genetici-interni cu cei externi-educaționali (pregătirea generală psihică, specifică sportului și pentru concurs, asistența psihologică), la care se adaugă cu pondere tot mai mare efortul de autoformare și autoeducare depus de sportiv.

În strategia pregătirii sportive, a realizării performanțelor intră și controlul (cunoașterea și dirijarea) stărilor psihice ale sportivilor.

Un prim efort constă din învățarea unor conduite specifice fiecărui tip de situație, raportat desigur la particularitățile personalității sportivului.

Al doilea efort este îndreptat spre formarea unor mecanisme de autoreglare a stărilor psihice, mai ales a celor negative, pentru realizarea în același timp a unei conduite adecvată situațiilor și liberă, sportivul nedepinzând de antrenor în direcția aceasta.

Sarcina antrenorului, sportivului și psihologului va fi de a înlătura stările psihocomportamentale cu caracter dezadaptativ și de a întări și activiza stările pozitive, pentru creșterea eficienței pregătirii și deci și a performanțelor.

Reglarea și autoreglarea stărilor psihice apare deci ca unul dintre demersurile cele mai importante și mai dificile în munca cu omul-sportiv. Dificultatea provine atât din complexitatea ființei umane, cât și din marea, enorma varietate a situațiilor existente sau posibile.

REGLAREA ȘI AUTOREGLAREA STĂRILOR PSIHICE

Generalități despre reglarea stărilor psihice

În sportul de performanță, problema reglării și autoreglării conduitei individului este esențială, întrucât actele de excepție săvârșite în condiții neobișnuite solicită mecanisme adaptative cât mai apropiate de perfecțiune.

Este știut faptul că omul, ca ființă rațională, posedă această capacitate de a se conduce și adapta creator la ambianța complexă naturală și socială și la propria sa condiție de om. Sportivul de performanță este obligat să realizeze un comportament complet adecvat sarcinii, ca o condiție a realizării obiectivelor propuse. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice devine

astfel, în același timp, atât mijloc pentru obținerea performanței, cât și obiectiv al procesului de pregătire. Pregătirea psihică și asistența psihologică conțin – în forme foarte variate – atât obiective, cât și mijloace de reglare și autoreglare. Le vom acorda aici un spațiu mai larg, pe măsura însemnătății lor.

Noțiunea de reglare este foarte larg utilizată și, de regulă, se referă la acțiunea de influențare a unui subsistem de către altul, primul fiind cel reglat, al doilea, cel care realizează reglarea – în cadrul unui sistem complex.

Psihicul uman, ca sistem hipercomplex, dispune de un mecanism foarte complicat de reglări dintre cele mai diferite, plurifuncționale și intersubsistemice. Avem în vedere faptul că diferitele funcții și stări psihice, calitativ diferite, se influențează reciproc, de la acea funcție sau stare dominantă spre aceea sau acelea aflate în criză, dezechilibrate sau neadaptate la situație. Psihicul uman este supus legilor generale ale reglării și autoreglării sistemelor vii, cu deosebirea că, fiind dotat cu capacitatea autotelică, el își poate alege singur vectorii acțiunilor, fixându-și scopuri susținute de motive, și că poate lua decizii care uneori contrazic principiile profitului maxim cu minimum de efort.

În cadrul sistemului complex psihocomportamental toate subsistemele și compartimentele sale sunt dezvoltate sau egal de eficiente în raport de solicitare. Unele sunt mai slabe, iar altele acuză disfuncții prin suprasolicitare sau inactivare. Ne explicăm astfel interrelațiile de tip „încrucișat" între subsisteme sau funcții psihice diferite. În momente sau situații diferite, voința acționează asupra intelectului și afectivității, intelectul asupra afectivității, voinței, motivației, afectivitatea asupra intelectului, voinței, motivației, motivația, asupra voinței și sentimentelor etc.

Vorbim de reglare și autoreglare. Uneori este dificil de trasat granița dintre ele, căci însăși autoreglarea, ca mecanism (în același timp capacitate a individului) este dobândită, învățată inițial, reglată din afară.

Când reglarea stărilor psihice se produce spontan, din însăși capacitatea proprie a sistemului psihic de a-și regla echilibrul sau de a și-l redobândi, vorbim de autoreglare. Influențele externe de tip educațional sau cele care urmăresc optimizarea conduitei pentru realizarea unei anumite performanțe acționează ca reglări. Nu includem aici unele influențe neorientate /întâmplătoare/ și care produc la individul asupra cărora acționează reacții spontane.

Sistemul psihic uman este permanent supus reglării, este condus, influențat, potențat prin procesul educativ și instructiv. El este „învățat" motric, format intelectual, stimulat motivațional, deprins cu relațiile bune cu alte sisteme umane etc. Influențele instructiv-educative îi formează și capacitatea de autocunoaștere, autoconducere și autoreglare, realizând astfel o amplificare a efectelor, prin autoinstruirea și autodepășirea individului uman.

Scopul reglării și autoreglării

Reglarea stărilor psihice este privită aici ca un caz particular de educație și instrucție, urmărind – pe lângă obiectivele generale și cunoscute – realizarea unor influențe asupra stărilor psihice momentane create de situațiile competiționale, precum și realizarea unor deprinderi și atitudini cu scop profilactic și psihoterapeutic.

De cele mai multe ori, literatura de specialitate tratează, desigur, justificat, reglările care urmăresc să realizeze o influențare pozitivă asupra stărilor psihice care nu mai pot fi controlate de factori sau mecanisme proprii conduitelor învățate, și care, deci, dezechilbrează întregul sistem psihocomportamental performanțial. În același timp, se tratează acele tipuri

de reglări care realizează o mai rapidă și mai stabilă refacere psihică după eforturile din antrenament și solicitările din competiție.

Reglarea și autoreglarea psihică urmăresc să realizeze în principal:

- controlul emotivității;
- controlul anxietății;
- controlul nivelului motivației și aspirației;
- controlul și mobilizarea capacităților intelectuale;
- controlul stresului;
- creșterea capacității de angajare voliționlă maximă;
- mobilizare energetică;
- mobilizare și „acordare motorie" în funcție de specificul situațiilor;
- echilibrarea, reechilibrarea sau normalizarea stărilor psihice momentane negative cum sunt: agitația, rigiditatea, pasivitatea, neîncrederea în sine, îngâmfarea, lipsa de concentrare, agresivitatea, nervozitatea, apatia, precipitarea, hipomotivația etc. (În capitolul privitor la pregătirea psihică sunt enumerate încă foarte multe obiective care urmăresc autoreglarea).

De regulă atât reglările, cât și autoreglările, au efecte acolo unde sportivul are capacitate, dar aceasta a suferit deteriorare sau dezechilibrare în anumite condiții de antrenament și concurs. Aceste mecanisme sunt puse în mișcare pentru:

a) realizarea unei stări psihice optime a sportivului și care, cu timpul, prin stabilizarea conduitei în anumite limite de eficiență, să poată mări și să asigure fiabilitatea sistemului;

b) influențarea pozitivă a stărilor psihice deteriorate și care periclitează realizarea performanței;

c) crearea unei rezistențe specifice crescută față de „agresorii" stabilității psihice: oboseala, plictiseala, teama de accident sau insucces, factori externi stresanți sub raport motivațional sau informațional etc.

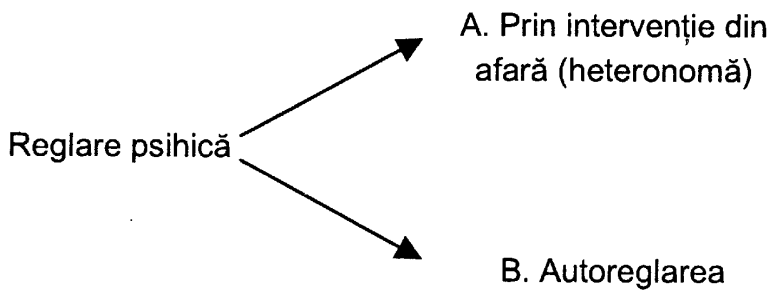
d) prevenirea posibilităților de apariție a unor stări psihice anormale, de tip nevrotic.

Rezultă, deci, caracterul bidimensional al reglării și autoreglării: influențarea de tip activator și de tip profilactic-curativ a diferitelor stări și funcții psihice reclamate de performanțele sportive.

Felurile reglărilor

Am descris mai înainte formele reglării psihice (după M. Golu, 1972) și anume: reglarea de stabilizare, reglarea de optimizare și reglarea de dezvoltare). În funcție de natura sarcinilor ce urmează a fi rezolvate, același autor spune că „reglarea poate lua diferite forme, cele mai semnificative fiind: 1) reglarea de stabilizare (homeostatică); 2) reglarea programată; 3) reglarea competitivă; 4) reglarea de cooperare; 5) reglarea de dezvoltare. (M. Golu, 1975, p. 53)

Reglarea totală a sportivului se realizează prin mecanisme biologice și psihologice. Specificul reglării constă în caracterul conștient al demersului de stabilizare, optimizare și dezvoltare a activității psihocomportamentale a sportivului.



Reglarea prin factori externi realizează nivelul formativ eficient și performant al individului, dacă procesul educațional este bine orientat și bine condus. Omul este supus însă și altor influențe „reglatoare" sau „modelatoare", nu întotdeauna pozitive, și pe care trebuie să știe să le întâmpine.

Din punctul de vedere al acțiunii psihopedagogice, reglarea este mecanismul prin care se realizează procesul instructiv și educațional, considerat numai sub raportul influențelor de tip extern. Știm însă că răspunsul sistemului psihic la aceste influențe este dependent de „variabilele interne ale persoanei", adică de întregul conținut și întreaga funcționalitate psihică (atenție, motivație, gândire, sentimente, deprinderi, dorință de colaborare etc. etc.)

Reglarea externă are deci ca suport posibilitatea îndrumării și conducerii comportamentului sportivului prin comunicare verbală și neverbală de către persoane diferite: pedagog/antrenor, psiholog, medic, conducător și alții, realizând atitudini, convingeri, aspirații, precum și deprinderi, obișnuințe și comportamente sociale.

Atitudinile, convingerile, noile modalități de gândire operațională, deprinderile și, în general, toate „transformările pozitive" din sistemul personalității devin rezultatul unui proces lung și laborios de învățare.

Conducerea de către antrenor a activității sportivului, prin organizarea programului, planificarea acțiunilor, anticiparea situațiilor, stimularea responsabilității și motivației, precum și folosirea metodelor și mijloacelor adecvate și specifice, vor asigura realizarea unei însemnate părți din obiectivele pregătirii performerilor.

Alături de cuvânt, ca factor specific, în reglarea externă pot fi incluse și mijloacele biologice, psihologice și psihoinformative (exercițiile speciale de respirație, contracții și relaxări musculare, duș, saună, masaj, alimentație adecvată, somn, produse farmaceutice cu efecte asupra vigilenței sau tonusului afectiv etc.) care contribuie în mod evident la starea generală a individului privit în unitatea sa psihofizică.

În acest tip de reglare sportivul este condus, dirijat, îndrumat, pentru că el realmente are nevoie de ajutor, fiind, de regulă, foarte tânăr și în situații grele, chiar limită. Organizarea programului și activităților, planificarea performanțelor, anticiparea situațiilor, creșterea responsabilității și motivației vor fi elementele – mijloacele – specifice pe care le vom discuta în continuare.

Autoreglarea, ca reglare autonomă, are la bază capacitatea specifică individului uman de a se autocunoaște și autoaprecia și – în raport cu un model sau normă – de a se autoinstrui și educa prin autoconducere și autodeterminare.

Baza autoreglării o constituie deci capacitatea sportivului de autocunoaștere – cunoaștere de sine – prin observarea propriilor conduite și stări, prin analiza critică și autocritică a faptelor și gândurilor sale. Cunoașterea de sine se îmbină cu autoaprecierea – realizată prin comparație cu alții sau cu modele ideale propuse într-un sistem axiologic specific sportului. De aici, posibilitatea proiectării viitoare a propriei personalități sportive și organizarea acțiunilor de autoinstruire și autoeducație. Fără îndoială că strategia autoformării este preluată din afară, este indicată sau sugerată, dar o dată intrată în acțiune, devine propria preocupare și activitate a sportivului, generatoare de concepții și atitudini noi, de cunoștințe și deprinderi adecvate scopurilor umane și sportive propuse.

Întreaga activitate de autoreglare are caracteristicile unui sistem de comandă și control care presupune și cuprinde astfel de demersuri ca: stăpânire, activare, ameliorare, echilibrare, restructurare, compensare, corectare și altele, la care confirmarea de eficiență se realizează prin aferentație inversă (feed-back) de tip social (compararea rezulatelor cu modelul propus).

Autocontrolul se realizează:

- în sfera afectivă, în special asupra emoțiilor, anxietății și a atitudinilor negative;
- în sfera voluntară, prin activare, creștere a efortului voluntar, orientare fermă spre scop, curaj, perseverență, dârzenie, combativitate, ca și prin frânarea, inhibarea sau amânarea unor reacții impulsive și neadecvate scopului conștient propus;
- în sfera ideativă, prin menținerea lucidității în situații dificile, limită, prin menținerea sau izgonirea unor idei inutile sau dezorganizatoare, prin antrenament ideomotor (antrenament mental), prin montaje perceptive și motrice;
- în sfera motivațională, prin creșterea motivației de performanță și a nivelului de aspirație între limite optime. Autoreglarea stărilor psihice se prezintă ca un mecanism activ, constructiv și este, deci, opusă unor mecanisme de „apărare a eului" (de exemplu: regresia, proiecția, compensația, substituirea, fantezia, raționarea etc.) care sunt, în marea lor majoritate, regresive și nefavorabile performanței.

Așadar, autoreglările psihocomportamentale sunt reglări de ordin superior, fiind nu simple reacții mai mult sau mai puțin adecvate la indicațiile altora, ci reacții la alegere, pe baza aprecierii oportunității și eficienței acțiunii propuse. Autoreglările sunt produse complexe ale relației sportivului cu mediul, bazându-se pe reflectarea deplin conștientă a acestor relații, pe aprecierea exactă a condițiilor externe, precum și a posibilităților proprii de acționare.

Investigând capacitatea sportivilor de a-și conduce singuri unele activități din sfera comportamentelor adaptative, am putut constata că numai unii dintre ei – 27,5% (n=285) – cunosc unele reguli ale „rutinelor" care asigură „fiabilitatea" conduitelor performante. Mulți dintre sportivi realizează o așa-numită autoreglare a conduitei (și implicit a substratului psihonervos al acesteia) în mod empiric, prin imitarea unor modele sau pe baza propriei experiențe. Pentru mulți dintre ei „mintea de pe urmă" vine prea târziu, spre apusul carierei.

Când acționează mecanismele reglatorii?

Nu vom insista asupra răspunsului, căci el se impune din cele discutate în capitolele anterioare cu privire la factorii antrenamentului și tipurilor de pregătire. Este evident că atât reglările, cât și autoreglările psihice au mare importanță în antrenament (în procesul de instruire și pregătire tehnică, tactică, fizică), cât și în concurs și în timpul din afara acestora două (timpul social, profesional, liber). Cea mai mare pondere o au mecanismele reglatorii în momentele precompetiționale și competiționale, adică atunci când conduita sportivului este direct și major responsabilă, generatoare de performanță. O reluare a lecturii despre stările psihice va convinge încă o dată despre însemnătatea acestor mecanisme în activitatea sportivă.

Mijloacele reglării și autoregării psihice

Vom enumera aceste mijloace și ne vom opri numai asupra unora dintre ele.

1. **Cuvântul**. Specific omului, limbajul este unul dintre cele mai însemnate fenomene sociale, cu implicații în formarea personalității prin instrucție și educație. În cuvinte sunt sintetizate rezultatele experienței umane, ca operă colectivă de cunoaștere și transformare a realității. Ca sistem de comunicare și de exprimare a gândirii, limbajul se exteriorizează prin cuvinte. Utilizarea cuvântului în reglarea stărilor psihice este asigurată de diferitele funcții pe care le are limbajul, dintre care aici ne interesează funcțiile:

a) de comunicare, de transmitere a informației;

b) simbolică, reprezentativă, de sugerare, cuvântul înlocuind obiectele și situațiile ;

c) persuasivă, de convingere;

d) reglatorie – de îndemn la acțiune, de dirijare a conduitei proprii și a altora;

e) expresivă, afectivă, de sugerare de idei și sentimente.

Diferitele situații în care se află sportivul determină utilizarea variată a cuvântului, sub formele următoare: convorbirea, convingerea, demonstrația logică, recomandarea, indicația, ordinul, comanda și numărătoarea, rugămintea, lauda, dojana, explicația, aprecierea, corectarea – toate ca mijloace de reglare heteronomă; autocomanda, autoaprecierea, antrenamentul mental – ca mijloace de autoreglare.

Asupra acestor forme de utilizare a cuvântului nu insistăm, ele făcând parte din arsenalul metodologic al pedagogului – antrenor.

Sugestia și autosugestia. Sugestia este acțiunea de a insinua, de a introduce o idee sau a inspira ceva unei persoane. Ea se prezintă ca un fenomen normal, ca o proprietate a cuvântului de a provoca o anumită reacție sau conduită celui căruia i se adresează. Ea poate fi spontană, neintenționată, provocată (heterosugestie) și reflectată (autosugestie). În reglarea stărilor psihice se utilizează sugestia directă, bazată pe raportul de autoritate al antrenorului, psihologului sau medicului asupra sportivului (prin persuasiune sau psihoterapie rațională). Condiția autorității celui care intenționează sugestionarea este fundamentală, căci altfel sportivul nu va avea încredere în cel care-i vorbește și din care cauză nu se va realiza „transferul afectiv" necesar oricărei tehnici de tip sugestiv psihagogic sau psihoterapeutic. Există subiecți mai mult sau mai puțin sugestionabili, ceea ce presupune o cunoaștere și o individualizare adecvată.

Efectele sugestiei sunt foarte numeroase, unele pozitive, altele negative și se obiectivează atât în sfera cognitivă, cât și în cea decizională și atitudinală. Exemplul personal al antrenorului, pregătirea lui superioară, pasiunea pentru profesie au și ele efecte sugestive, întărind conținutul comunicării verbale.

In sfârșit, sugestia are dublul aspect: de determinare a unor atitudini și acțiuni și de luptă împotriva diferitelor influențe sugestive nefavorabile care provin din exterior și care perturbă activitatea sportivului din antrenament și mai ales prestațiile din concurs.

Autosugestia, ca formă reflectată a sugestiei, poate fi involuntară – manifestându-se ca influență inconștientă a gândului asupra organismului sau voluntară, conștientă. Și ea are efecte atât pozitive, cât și negative, iar utilizată corect conduce la rezultate favorabile în sfera somato-funcțională, la formarea și perfecționarea deprinderilor, la creșterea capacității de concentrare, la stăpânirea emoțiilor etc.

Autosugestia constă din orientarea electivă a gândurilor și din menținerea concentrată a lor asupra fenomenului sau procesului propus. Acest fapt depinde de buna cunoaștere de sine și a posibilităților de corectare și progres.

Privită în sens larg, autosugestia vizează întregul domeniu al autoeducației: intelectuală, voluntară, afectivă, caracterială. Literatura psihologică a insistat – și pe bună dreptate – mai ales asupra autoeducației voinței, întrucât voința, ca proces autoreglator superior poate domina și determina influențe hotarâtoare în sfera emotivității și activării motivaționale. *Condițiile autosugestiei*: dezvoltarea la sportiv a capacității de autocunoaștere și a capacității de autoobservare, dublate de urmărirea cu răbdare și timp îndelungat a efectelor autosugestiei asupra stărilor supuse influenței ameliorative.

2. Tehnicile de relaxare. În ultimele două decenii s-au dezvoltat numeroase tehnici de relaxare, analitice sau sintetice, somatice sau psihosomatice, clinice sau sportive, toate având ca factor comun efectele favorabile fiziologice sau psihologice ale relaxării musculare. Din conținutul acestor tehnici – unele cu rang de metodă de antrenament – reținem:

- exercițiile de respirație efectuate într-o succesiune și dozare riguroasă – recomandate fie independent, fie în cadrul tehnicii yoga;
- exercițiile de control al bătăilor inimii;
- exercițiile de control al temperaturii corpului;
- exercițiile de relaxare musculară, concomitent cu obținerea senzației de greutate.

Relaxarea se obține prin adoptarea unor poziții comode, asociate cu formulele sugestive ale specialistului în astfel de tehnici, cu formulele autosugestive și a muzicii, a stimulării electrice etc.

Dintre tehnicile de relaxare sunt mai cunoscute: relaxarea analitică (Jacobson), antrenamentul autogen (Schultz), antrenamentul psihoton (Cabot, De Winter, Hombravella, Vanek), antrenamentul alfagenic – control al undelor cerebrale alfa (Zaffutto), antrenamentul sofrologic (Caycedo) și Yoga (exercițiile hatha-yoga).

Condiții. Tehnicile antrenamentului de relaxare enumerate mai sus pot fi aplicate numai de către persoane care s-au specializat, prin cursuri de pregătire, în direcția aceasta, psihologi, medici, și chiar profesori și antrenori. Ca atare, autodidacticismul nu este recomandat aici, existând pericolul încălcării unor cerințe ale individualizării și aplicării corecte a mijloacelor și, deci, de dăunare sportivilor, dăunare cu consecințe uneori foarte severe.

Aplicații mai detaliate ale acestor tehnici sunt descrise în capitolul următor.

3. Tehnici ideative. Sunt tehnici cu caracter psihagogic, psihoprofilactic și psihoterapeutic: în sport se utilizează:

- exerciții de concentrare și
- imaginarea situațiilor neobișnuite, stresante (desensibilizare).

TABELUL NR. 9. 1.

Sinteza tipurilor și mijloacelor reglării stărilor psihice

REGLAREA STĂRILOR PSIHICE

A. Reglarea– prin intervenție externă

Mijloace educative generale
Cuvântul, cu funcțiile şi formele sale: convingerea, recomandarea, ordinul etc.
Sugestia
Hipnoza
Mijloace psihofarmaceutice nedopante
Mijloace biologice/somatice

B. Autoreglarea

Mijloacele autoeducației
Autocomenzi
Autosugestie
Antrenament mental
Tehnici de relaxare (diferite)
Tehnici ideative (concentrare, desensibilizare).

Exercițiile de concentrare se desfășoară și ele după o metodologie specială, pe obiect concret, imaginat sau pe idee și se deprind sub îndrumare calificată.

Imaginarea sau antetrăirea situațiilor critice neplăcute, neobișnuite conduc cu timpul la scăderea însemnătății relative a acestor situații și la eliberarea sportivului de un gând dominant și incomod care îi scade capacitatea de concentrare, și de luptă.

4. Hipnoza. Am lăsat-o la urmă, deși firesc era să o discutăm după sugestie, căci de fapt somnul hipnotic se realizează prin forța sugestivă a hipnotizatorului, iar efectele ei sunt de natură sugestivă post-hipnotică. Hipnoza este considerată „doping psihologic" și este interzisă în pregătirea sportivilor. Ea este utilă însă în tratamente psihoterapeutice (în analiza și tratarea unor complexe psihice de vinovăție, agresivitate, fobii etc.) Este inutil să mai spunem că amatorismul în utilizarea hipnozei este periculos și interzis.

În sinteză, reglarea stărilor psihice ale sportivilor se realizează cu următoarele mijloace și tehnici.

FORMAREA DEPRINDERILOR PSIHICE – CONDIȚIE A AUTOREGLĂRII

Deprinderile psihice

Vom considera termenul „deprindere" drept o caracteristică de ordin calitativ a actelor mentale sau fizice bine învățate. Limbajul comun folosește impropriu sintagma „învățarea" deprinderilor sau priceperilor, dar o acceptăm, pentru a nu complica lucrurile.

Așa cum există deprinderi motrice, de comportare, de comunicare, igienice, profesionale, școlare, intelectuale etc., tot așa există și deprinderi psihice.

Deprinderile psihice ale sportivilor (DPS) au fost sistematizate, descrise și operaționalizate abia în ultimii zece ani. Noi am descris în 1968 deprinderea de stăpînire a emoțiilor și modalitatea de a fi însușită (Epuran, 1968, p.177,178). Dezvoltarea sportului de performanță și, odată cu el, a psihologiei sportului, a stimulat căutarea diferitelor strategii de pregătire specifică a sportivilor, printre care și aceea a formării DPS.

DPS sunt considerate componente ale pregătirii psihice integrale a sportivilor și le găsim în paradigmele factorilor psihici de performanță și ale pregătirii psihice specifice și pentru concurs, sub forma *obiectivelor, metodelor și strategiilor acestor tipuri de demersuri.*

DPS se integrează in sistemul psihic uman, având aspecte cognitive, afective, conative și intersubsistemice. Ele se pot prezenta și sub formă de *rutine de comportament.* Cei mai mulți autori consideră DPS drept obiective și componente ale autoreglării psihice. Aceste două aspecte justifică afirmația noastră că, bine gândite și realizate, DPS pot fi privite ca sistem, ele interacționând și intercondiționându-se, după legitățile vieții psihice.

DPS de tip cognitiv (atenționale, perceptive, control corporal, imaginative, de gândire pozitivă), afectiv (controlul/stăpânirea emoțiilor, a anxietății, a stresului, a durerii), conativ/ volitiv/acționale (stabilirea de scopuri, antrenament mental, motivație, relaxare, respirație, combativitate), precum și cele care produc structurări ale unor trăsături ale personalității (încredere în sine, asertivitate, cooperare, comunicare) vor contribui la creșterea capacității psihice a sportivilor și la obținerea fiabilității sistemului personalității acestora.

DPS se formează și se dezvoltă diacronic, în timp. Când sunt combinate sau reunite, se dezvoltă inegal, și au caracter fie de deprinderi, fie de priceperi. Se pot folosi, pentru caracterizarea lor, și termenii de: abilități, capacități de „a stăpâni",„a controla", sau „dezvolta" obiectivul/însușirea vizată (emoția, tensiunea, gândurile negative, concentrarea etc.)

Antrenorul, ajutat de psiholog, va folosi, pentru realizarea unei bune orientări și formări a DPS, secvența următoare:

- Stabilirea solicitărilor psihice specifice tipului de sport
- Stabilirea caracteristicilor psihoindividuale ale sportivilor /psihodiagnoză/
- Stabilirea obiectivelor pregătirii psihice a sportivilor
- Alegerea metodelor adecvate
- Stabilirea strategiei de lucru
- Aplicarea și exersarea inițială a metodelor/tehnicilor
- Stabilirea criteriilor de evaluare a nivelului de însușire de către sportivi a tehnicilor autoreglării psihice care conduc la formarea DPS
- Dirijarea exersării/antrenării acestor tehnici
- Evaluarea (continuă; evaluarea criterială – de etapă și, eventual, finală)

Exemple de deprinderi psihice în sport:

- Controlul senzorial, perceptiv extern
- Conștientizarea corporală
- Controlul durerii și al senzației de oboseală
- Controlul atenției: concentrare, comutare internă/externă; larg/îngustă
- Stabilire de scopuri
- Controlul motivației
- Anticiparea/programarea mentală a acțiunilor
- Învățare motrică, perceptiv-motrică, inteligent-motrică, sociomotrică
- Tehnici imaginative
- Programarea execuțiilor tehnice, tehnico-tactice și a comportamentului operator
- Antrenament mental (exersarea mentală a acțiunilor)
- Controlul emoțiilor
- Controlul anxietății
- Controlul energiei psihice
- Controlul gândirii negative
- Dezvoltarea gândirii pozitive
- Dezvoltarea încrederii în sine
- Dezvoltarea asertivității
- Dezvoltarea combativității
- Controlul agresivității
- Controlul stressului
- Dezvoltarea comunicării cu alții și cu sine

NOTĂ

Formarea deprinderilor psihice sportive este un proces *de învățare*, care, ca ori ce învățare cere timp și dăruire. Sportivilor trebuie să li se spună care sunt avantajele unui astfel de efort. Weinberg & Gould consideră că sunt câteva prejudecăți în legătură cu aceste deprinderi: * sunt numai pentru sportivii care au „probleme"; * sunt numai pentru stadiul de mare performanță; * sunt soluții „rapide"; * nu sunt eficiente ! Aceste idei, și altele care

exprimă scepticism și neîncredere în demersurile psihologiei nu sunt puține, fiind exprimate de cei care pun preț în exclusivitate pe experiență. Pentru a fi schimbate este nevoie de argumente convingătoare și tact. Ori ce progres în autocunoaștere și în abilități psihice servește performanța și încrederea în sine.

În paginile următoare sunt descrise numai o parte dintre DPS. În viitorul nu prea îndepărtat ne propunem să continuăm dezvoltarea temei.

DEPRINDERI ATENȚIONALE/EXERCIȚII PENTRU ATENȚIE

Atenția și funcțiile ei

Atenția este condiția de bază a conștientizării întregii vieți psihocomportamentale; fără ea nu se receptează și nu se prelucrează eficient nici o informație externă sau internă.

Atenția este funcția de orientare și concentrare a activității psihice, în mod selectiv, asupra unor obiecte și fenomene, cu scopul perceperii și cunoașterii lor în vederea organizării eficiente a comportamentului.

Din definiție deducem câteva funcții a căror cunoaștere și utilizare conduce la o mai sigură și eficientă performanță în orice activitate.

Atenția este *orientarea* activității cognitive spre obiecte sau fenomene care prezintă o anumită importanță pentru individ. Ca orientare ea este *pregătire* pentru receptarea stimulilor, din care se vor constitui percepțiile. Baza fiziologică a acestei pregătiri este constituită de *reflexul de orientare* susținut de formația reticulată ascendentă a sistemului nervos central și care asigură excitabilitatea scoarței cerebrale și aptitudinea ei de a recepta stimulii noi;

Atenție este *selectarea*, din întreaga ambianță a unui singur obiect sau fenomen pe care îl percepem . Aici se manifestă una din slăbiciunile atenției: ea nu poate să se îndrepte simultan asupra unui număr mare de stimuli. Capacitatea de recepție este limitată la 7-8 stimuli simpli și este verificată prin memoria de scurtă durată. Este foarte greu să ascultăm și să înțelegem, simultan, două dialoguri care se poartă alături de noi. Putem însă să le percepem pe rând;

Atenția este *concentrare*, adică dirijare voluntară și conștientă asupra activității cognitive (percepții, gânduri), afective sau corporale, precum și asupra obiectului sau fenomenului care a provocat reacția de orientare. Este vorba deci de focalizarea energiei asupra a ceea ce a apărut în „câmpul conștiinței„;

Intensitatea și durata concentrării depind atât de capacitatea proprie a sportivului, cât și de însușirile fenomenelor-stimuli.

Stabilitatea sau *persistența* atenției constă din posibilitatea de a te menține concentrat pe o activitate timp mai îndelungat, fără momente de distragere, erori perceptive-acționale sau blocaje, ceea ce pretinde exerciții specifice, mai ales în situații monotone. Un factor hotărâtor pentru persistența atenției asupra unei activități este constituit din preocuparea *dominantă*, de interes și motivație.

Comutarea sau *deplasarea* atenției constă din capacitatea de a putea trece de la un obiect la altul, în mod intenționat, în măsura în care unul sau altul dintre stimuli își pierde actualitatea pentru noi;

Dar atenția poate fi și *distrasă*, deplasată de la centrul actual de interes la alt stimul extern (obiect/fenomen) care apare și se impune prin forța, intensitatea, noutatea sau neprevăzutul situației, precum ea poate fi distrasă și deplasată spre o stare internă a noastră, stare de disconfort fizic – durere, oboseală –, sau de un gând, o idee ivită din cauze foarte diferite; atenția este astfel „luptă" și „echilibrare".

În multe situații de distragere, provocată de factori externi sau interni, cum ar fi gândurile sau emoțiile, avem posibilitatea de *a inhiba agenții perturbatori* și de a *redirecționa* activitatea noastră psihică spre ceea ce urmăream mai înainte;

Sunt multe situații „limită" pe care le trăim și în care atenția este *blocată*, moment în care nu mai percepem, nu mai putem gândi clar, fiind complet derutați. Ruperea aceasta de realitate, în ciuda dorinței și intenției de a opera eficient, este una dintre așa numitele *„stări alterate ale conștiinței"*. Vom vedea mai târziu cum ieșim din „blocaj„;

Pe de altă parte, ca urmare a unei exersări corecte și a unei bune pregătiri psihice, putem obține o *„stare senină de concentrare"*, în care concentrarea vine automat, sportivul simțind că „plutește", că se controlează în mod spontan, că realizează o stare de echilibru a sinelui în condițiile unei conștientizări depline. In glosarul englez se folosește, pentru aceasta, termenul de *„centering"* (Nideffer, 1992).

Într-o situație competițională, orientați spre adversar, atenția este *pândă, așteptare*, pregătindu-ne să percepem acțiuni sau mișcări „cheie", importante pentru continuarea luptei. În situația aceasta se vede cât de profitabil este să se îmbine *tehnicile de formare a strategiilor de percepție, cu cele de formare a stilurilor atenționale.*

Într-o formă mai evoluată, conduita sportivului poate fi de *anticipare*, urmărind un indicator de finețe care să-i declanșeze acțiunea cu o fracțiune de timp înainte de mișcarea adversarului.

Pânda, așteptarea, anticiparea sunt *orientări* nu numai ale atenției *perceptive,* ci și ale atenției *acționale*, ca atitudine preparatorie-motorie, ca *anticipare a acțiunii*, anticipare mentală descrisă la „stările de preparație" (Psihologia concursului).

Selectivitatea atenției este explicată și de faptul că ea nu poate cuprinde, în același timp, mai mulți stimuli. Totuși vorbim de *volum* al atenției, ca sumă de segmente informaționale concomitent percepute, calitate deosebit de utilă în activitățile complexe, multisituaționale și cu participanți mulți (jocuri sportive, de ex.).

Distributivitatea atenției se impune tot în astfel de situații complexe, constând din funcționarea ei în mod divergent, în mai multe direcții, chiar dacă nu simultan, în orice caz secvențial, foarte versatil. Avem în vedere situația unui jucător, atent la conducerea mingii, la parteneri, la adversari, la topografia terenului, la planul tactic și intenția tehnico-tactică de moment ! Unele dintre acestea au însă un oarecare grad de automatism dobândit prin exersare îndelungă.

Comutativitatea sau flexibilitatea constă din capacitatea de a deplasa atenția de la un stimul la altul sau de la un tip de activitate la altul, pe baza unei bune mobilități a proceselor corticale, în funcție de schimbarea de scop, atitudine sau interes.

Să rezumăm deci lista calităților atenției, care în același timp îndeplinesc funcții corespunzătoare asigurării eficienței prizei de informație, menținerii obiectului în lumina conștiinței, sau funcții de reglare exactă a activității. Fiecare dintre aceste calități pot constitui *obiectiv al pregătirii psihice în domeniul atenției* sau, în limbaj pragmatic, obiectiv de formare a unei *deprinderi atenționale de comportament cognitiv*:

Fără să intrăm în intimitatea mecanismelor psihofiziologice ale atenției vom sublinia faptul că prin respectarea acestora vom putea realiza în condiții mai bune și în timp mai scurt formarea acestor deprinderi atenționale de care sportivul are mare nevoie.

1. Orientare, pregătire, anticipare;
2. Selecție;
3. Concentrare, focalizare, versus distragere, perturbare;
4. Reorientare, refocalizare, suprimarea agenților perturbatori;
5. Volum;
6. Deplasare, comutare, flexibilitate, versus blocaj;

Tipurile de atenție

Am amintit în treacăt de faptul că orientarea, concentrarea și menținerea, deplasarea sau reorientarea atenției pot fi realizate în mod intenționat, urmărind un scop anumit (*atenție voluntară*), uneori chiar cu efort de reglare. Pe de altă parte am văzut că distragerea atenției se produce fară să vrem, în care caz vorbim de *atenție involuntară* ca reacție de trezire/ alarmă. Mai există și *atenția postvoluntară*, ca urmare a menținerii ei prin autoreglaj conștient.

Întrucât stimulii pe care îi selectează atenția sunt diferiți, s-au stabilit tipuri de *atenție senzorială*, aceasta fiind divizată după registrul senzorial-perceptiv-motric (vizuală, auditivă, proprioceptivă, motorie) și *atenție mentală* (mersul ideilor în legătură cu o problemă, intenții tactice, variante de acțiune etc.). În diferite activități sportivul este obligat să comute atenția de la un registru senzorial la altul, sau de la acesta la registrul mental. Vom vedea mai jos cum se poate realiza și această „deprindere".

Două dimensiuni ale atenției. Robert Nideffer (1980) a propus un model bidimensional al atenției: *extensia și direcția.* Din punctul de vedere al extensiei atenția se poate desfășura între *largă și îngustă*, iar din punctul de vedere al direcției în *internă și externă.* Cele două dimensiuni se combină și vom avea atenție larg-externă; atenție larg-internă; atenție îngust-externă și atenție îngust-internă. Este de înțeles că lărgimea/ îngustimea se referă și la *volumul atenției*, la numărul de stimuli pe care-i poate cuprinde sportivul într-o anumită secvență (niciodată simultan), iar dimensiunea extern/intern la tipul de stimuli externi (percepuți vizual, auditiv, olfactiv) și interni (gânduri, sentimente sau stimuli kinestezici, proprioceptivi, de echilibru).

Să ne cunoaștem adversarii: factorii perturbatori

Începem partea practică prin a face lista factorilor perturbatori și a încerca să-i anihilăm, prin acțiuni intenționate și combative.

A. Situaționali. În activitatea sportivă sunt multe situații critice, unele dintre ele *neprevăzute*. Ele pot provoca dezorganizarea cursului conștiinței și, consecutiv, a comportamentului. Incapacitatea de concentrare și de percepere a ceea ce este relevant în câmpul tactic, conturbarea „melodiei cinetice" a tehnicii, stare anxioasă generală însoțită de disconfort și de teama eșecului iminent, precum și „blocajul" total sunt efectele „neprevăzutului", „insolitului".

Soluția:

Sportivul, ajutat de antrenor, să analizeze la „rece", în condiții de relaxare, situațiile specifice competiționale și să-și imagineze situații nefavorabile dintre cele mai variate și greu de acceptat, chiar lipsite de logică;

Să imagineze, în continuare, soluții de comportament adecvat.

B. Sociali. Se cunoaște faptul că presiunea socială (cerințele antrenorului, coechipierilor, conducerii, publicului, familiei) poate acționa asupra sportivului prin intermediul stărilor/ variabilelor psihice interne, cum sunt simțul răspunderii, teama de oprobiu și de insucces, teama de a pierde poziția sau locul în echipă etc. Situațiile acestea sunt amenințătoare pentru imaginea de sine a sportivului.

Soluția:

Utilizarea metodelor de convingere, sugestionare și de dobândire a încrederii în sine, metode descrise în diferite capitole din această lucrare.

C. Caracteristicile stimulilor. Stimulii puternici, neașteptati sau provocați intenționat, cum sunt zgomotele, fluierăturile, tropotele, sunetele de tobe și trompete sau fulgerele electronice, provoacă reflexul de „ce este nou?" și deconcentrarea.

Soluția:

Efectuarea antrenamentelor în condiții de încărcare a ambianței cu zgomote, sau introducerea în antrenamente a unor zgomote sau a muzicii la intensitate ridicată. Se va creea astfel imunitatea la factori care nu sunt legați direct de sarcina de antrenament sau concurs, adică obișnuința/deprinderea de a ignora astfel de factori.

D. Situații amenințătoare fizic. Le aflăm în toate sporturile în care există un grad de risc. Aflat în fața startului sau adversarului, sportivul își va pierde controlul și va lăsa libere mecanismele de apărare a „eului". Blocajele atenției și obnubilarea gândirii sunt frecvente. Reacția de „luptă sau fugi" va fi dezordonată: lupta va fi combativitate necontrolată, cu uitarea planului tactic, iar fuga (uneori la propriu – fuga în ring, iar alteori la figurat) va fi evitare, teama de inițiativă. Înțelegem din aceste exemple elementare cât de mult sunt interconectate stările și procesele psihice.

Soluția:

Utilizarea unui complex de metode și intervenții prin care riscul este analizat realist, iar înfruntarea lui curajoasă și, în același timp, rațională.

Atitudinea mentală de „om care îndrăznește, care știe ce vrea" (tipul B de personalitate, după Friedmann: Seamon & Kenrick, 1992, p. 507) este necesar să fie formată prin intervenții continue, încurajare, prin creșterea încrederii în sine și a combativității;

Se vor folosi recomandările de la capitolul privitor la dezvoltarea la sportivi a capacității de a face față situațiilor stresante.

E. Entropia de luptă. Lupta sportivă constă și în aceea că fiecare dintre adversari caută în permanență să păcălească „vigilența" celuilalt. Am numit emiterea de informații eronate „entropie de luptă", adică informație care dezorganizează sistemul. Cele mai frecvente sunt fentele, mișcările înșelătoare, dar mai sunt și unele gesturi, semnale verbale, coduri, sau atitudini care dau impresia unei anumite stări sau direcții de acționare și care induc idei și păreri greșite.

Soluția:

Exersarea diferitelor modalități proprii prin care se poate „păcăli" adversarul;

Studiul diferiților sportivi și echipe în ceea ce privește acest aspect al tacticii;

Învățarea detectării stimulilor relevanți și specifici ai mișcărilor și acțiunilor, pentru a-i diferenția de cei neimportanți și emiși cu intenția derutării.

Imunitatea la factori perturbatori va fi discutată mai târziu, după ce vom vedea condițiile unei atenții eficiente.

Orientarea activității psihice

Prima condiție a atenției este orientarea spre un anumit obiect, fenomen sau acțiune. Presupunând că sportivul a dobândit capacitatea de a nu se lăsa distras de factori nelegați de sarcina specifică, să vedem ce poate face pentru a se orienta eficient în aceasta.

A. Formarea montajelor perceptive. *Atitudinea mentală de tip cognitiv* se învață. Învățarea se produce pentru ambele dimensiuni arătate mai sus. Acum ne vom ocupa numai de faza de pregătire.

Se cunoaște din teoria atitudinilor că acestea pot fi de tip cognitiv (perceptiv, imaginativ, interpretativ), dar și motric. Vom avea deci :

Exerciții/soluții *pentru formarea atitudinii premergătoare apariției stimulilor:*

Sportivul va putea anticipa stimulii specifici proveniți de la adversar și care sunt legați direct de sarcina sa tehnico-tactică numai dacă va recurge, cu ajutorul antrenorului, la învațarea elementelor teoretice-metodice proprii acestor acțiuni;

- va efectua antrenamente „modelate", va studia înregistrarile video, se va informa despre caracteristicile motrice ale adversarilor;
- va face efortul de a reține indicatorii valabili, importanți și modul cum sunt folosiți și cum pot fi mascați de către adversar;

Privind pozițiile de bază, lucrul picioarelor, abilitățile lateralității stângacilor, de ex. va ști la ce să se aștepte. Atenție !, se va evita cantonarea într-o anumită expectativă, pentru că stângaciul poate folosi foarte bine și dreapta. Montajele perceptive trebuie să fie totuși mobile, neîncordate.

Un aspect nu mai puțin important este acela al imaginării cum se vor prezenta condițiile organizatorice, atitudinile spectatorilor și chiar „corectitudinea" oficialilor. Sportivul nu se va lăsa surprins de toate acestea, orientarea lui spre ținta-scop rămânând nealterată.

Exerciții pentru atitudinile premotorii. Cercetările experimentale au dovedit că cei care sunt atenți la pocnetul pistolului starterului au un timp de reacție mai slab decât cei care-și propun „să plece repede".

Montajul motric eficient se pregătește prin exercițiile specifice, „ca la concurs", în partea a doua a încălzirii precum și, foarte important, prin repetare mentală, imaginativă.

Sportivul își va imagina numai mișcările și acțiunile tehnice și tactice și nu efectele lor la „spectatori". (Antrenamnetul mental este ceva mai mult decat această imaginare și este dezvoltat în alt capitol).

B. Interesele, ideile dominante și motivația. Dacă atenția involuntară este provocată de caracteristicile fizice ale stimulilor, atenția voluntară, acea atenție care este legată de dorința de a obține eficiența acțiunilor, este declanșată și menținută datorită „variabilelor interne" psihice, și anume de interese și motivație. Interesele constituie „dominantele" după care funcționează orientarea atenției, iar motivația, factorul intern de orientare și energizare a acțiunilor. Ca urmare vom folosi:

Exerciții și condiții:

Dezvoltarea la sportivi a unor interese cât mai largi despre sportul și proba practicată (pregătire teoretică, literatură beletristică, descrieri și povestiri din faptele deosebite ale altor sportivi etc.);

Lecții interesante, cu exerciții noi, recurgându-se și la jocuri, cultivându-se buna dispoziție, spiritul de întrecere, cu aprecieri pozitive și încurajatoare;

Folosirea variației stimulilor: schimbări de intensitate a vocii, schimbarea locului de unde se face expunerea, folosirea unor pauze semnificative în vorbire, folosire de planșe

sau diapozitive colorate diferit și alternativ – pentru menținerea atenției sportivilor, ceea ce, cu timpul, va duce la creșterea capacității de urmărire a lecției sau a altor situații/stimuli;

Formularea exactă a scopurilor/obiectivelor cu caracter general, de carieră sportivă, precum și obiectivele intermediare, de etapă. În lecții se vor enunța de la început sarcinile și nivelul pretins de realizare a lor;

Antrenorii să explice rațiunea după care se proiectează programul de pregătire, să explice de ce se fac exercițiile, ce rol au în economia generală a pregătirii, ce scop urmăresc exercițiile tactice etc.

Sportivii vor fi stimulați să studieze literatura tehnică-metodică, pentru cunoașterea cerințelor specifice și pentru dezvoltarea curiozității, ca element important în orientarea specifică a atenției;

Sportivii să fie învățați să pună întrebări despre ce rol au exercițiile pe care le fac și să sugereze și ei noi exerciții;

În lumina și după cerințele „individualizării" antrenorul va purta discuții cu fiecare sportiv, pentru cunoașterea intereselor, motivelor și orientării generale în sport și în viață.

C. Recomandări generale privind orientarea atenției

Prima condiție este aceea de a analiza caracteristicile solicitărilor atenționale ale sportului sau probei practicată de fiecare sportiv și să se stabilească ce „tip atențional" solicită acesta, pentru a putea corela cerințele sportului cu particularitățile sportivului;

Pentru atenția externă se vor sublinia indicatorii pe care trebuie să-i urmărească sportivul, în ce ordine, la început mai puțini și apoi mai mulți;

Sportivul să-și îndrepte atenția spre ceea ce face și ce va face, nu spre ce s-a întâmplat și, firesc, nu mai poate fi schimbat;

Sportivul să fie atent la sarcina motrică tehnică-tactică și nu la evoluția scorului, care poate să-l distragă emoțional, fie că pierde, fie că va câștiga. El nu va fi capabil să fie atent, simultan, la două situații diferite;

Sportivul să se concentreze pe ce face el, pe ce controlează el, „aici și acum„;

În ședințele de învățare a tehnicii sportivii trebuie obișnuiți să-și analizeze senzațiile din mușchi și, în general, din întregul corp, senzații a căror reactualizare le va fi utilă în repetarea imaginativă și apoi în antrenamentul mental;

Cerințele deosebite față de orientarea și menținerea atenției să fie introduse la începutul lecțiilor, mai ales pentru sportivii începători;

În primele stagii ale pregătirii se recomandă să fie eliminați acei stimuli care pot distrage atenția. Ei vor fi introduși intenționat în stadiul stăpânirii mijloacelor tehnice-tactice.

Deprinderile sau obișnuințele de concentrare și menținere a atenției asupra „țintei-scop"

Concentrarea poate fi asemuită cu focalizarea, îndreptarea fascicolului unui reflector într-o anumită zonă. Metaforic Pavlov a vorbit în aceiași termeni despre zona de excitabilitate optimă din scoarța creierului, zona cea mai eficientă pentru percepție și analiză.

A. În toate activitățile este nevoie însă și de *menținerea focalizări un timp suficient* pentru efectuarea lor. În sport, ca de altfel în numeroase profesiuni, menținerea concentrării depline este absolut necesară. Cum factorii perturbatori sunt mulți, externi – pe care i-am descris mai sus –, sau interni – oboseala, durerea, plictiseala –, se va recurge la

Mijloace și exerciții:

Antrenorul folosește mijloace de atenționare (fluier, bătăi din palme, cuvinte-stimuli). Acestea au însă efecte de scurtă durată;

Antrenorul va căuta să facă lecții și exerciții interesante, pentru a realiza la sportivi atenția postvoluntară;

Antrenorul va stimula utilizarea atitudinilor mentale descrise mai sus și va insista pentru menținerea lor cât timp este nevoie. Apelul la efort voluntar este un apel și la imaginea pozitivă de sine și la sentimentul responsabilității sportivului;

Pe măsură ce capătă experiență sportivii învață anumite poziții, gesturi sau mișcări tipice, așa numitele „rutine", prin care intră ușor în starea de concentrare asupra acțiunii care urmează;

Când atenția este solicitată timp îndelungat, ca în tir sau tenis, se vor învăța și se vor folosi cuvinte și expresii „stimul", sau gesturi de aranjare a ținutei, de ștergere a rachetei, de „studiere" a unui detaliu din locul de start etc.;

În probele de durată atenția poate să-și „ia zborul". În acest caz sportivul va recurge la „stopul gândirii" și va reveni intenționat la sarcina curentă, folosind și cuvinte „stimul", „autocomenzi„;

Cunoscând că din timp în timp atenția slăbește, sportivul va învăța să facă scurte pauze „de comutare a focarului pe scoarța creierului", pentru reenergizare, pauze pe care le va alege singur, când situația din teren permite acest lucru. O scurtă „relaxare" mentală și musculară îl va repune în starea dorită de autocontrol;

În strategia pregătirii pentru concurs, prin realizarea „stărilor psihice de preparație", sportivul învață să facă un inventar, o listă a succesiunii acțiunilor. Anticiparea lor mentală va declanșa și starea de atenție și nivelul ei optim de funcționare;

Sportivii trebuie să învețe de la marii gimnaști sau jucători de tenis că la intrarea în sală sau pe teren nu trebuie să fie interesați de ce se întâmplă în sală sau incintă, să meargă mai mult cu privirea în jos, preocupați de gândurile lor, de ce și cum vor face. Între execuții discută puțin sau se ocupă de rachetă. Salutul publicului sau brigăzii de arbitri este formal, neangajant;

Sportivii pot urma exemplul marelui campion de șah Botvinik care, înaintea unui turneu, își petrecea ore întregi în sala unde urma să se țină turneul, studiind fiecare detaliu de arhitectură și de mobilier, pentru ca în timpul partidelor să nu-i fie distrasă atenția de unul dintre ele.

B. Câteva exerciții de efectuat acasă, pentru dezvoltarea concentrării

Exercițiul 1

Exercițiul „grilei" sau al „grătarului" constă dintr-o foaie de format A4 pe care se face un caroiaj de 100 pătrățele, în care se înscriu, *la întâmplare,* numere de la 00 la 99. Sportivul ține în față planșa și caută numerele *în succesiunea lor,* începând cu 00 – crescător sau cu 99 – descrescător. Se cronometrează durata realizării, sau se stabilește câte numere s-au marcat într-un minut. Sarcina detectării numerelor poate fi complicată – căutare din doi în doi, cu adiționarea unei unități, cu stimuli supraadăugați etc.

Exercițiul 2

Repetarea mentală a ceea ce se desfășoară pe teren. Sportivul își imaginează, ca într-un film, tot ce face din momentul sosirii în vestiar, începerea concursului și diferitele situații posibile, împreună cu „scenariul" a ceea ce face el în mod concret. Exercițiul acesta face parte din mijloacele însușirii „antrenamentului mental" și este dezvoltat la capitolul respectiv.

Exercițiul 3

„Pendulul". Sportivul ia o sfoară de 30 cm de care agață un obiect oarecare (un breloc, de ex.). Cu cotul brațului îndemânatic sprijinit pe masă, ține cu degetele „firul cu plumb" în

poziție verticală, având brațul înclinat oblic. După stabilizarea verticalității firului sportivul își imaginează că acesta face un cerc în sensul acelor ceasornicului. Va observa că în curând greutatea se mișca în direcția imaginată. Se poate imagina și mișcarea în sensul invers sau o mișcare mai complicată, cruce sau stea. Este, în același timp, un exercițiu de concentrare și de ilustrare a modului cum lucrează imaginația.

Exercițiul 4

Sportivul stă comod în fotoliu și privește obiectele din cameră. Pentru început își fixează privirea asupra unui obiect care-l atrage mai mult, concentrându-se câteva minute asupra lui.

„Schimbă canalul" și își propune să cuprindă dintr-o privire toate obiectele din cameră, cât mai multe simultan, la început cu mișcarea ochilor, apoi fixând privirea înainte și încercând să cuprindă totul și cu periferia vederii. Închide apoi ochii și-și reprezintă cât mai multe dintre obiecte, locul și caracteristicile lor. Când consideră că nu mai poate progresa, deschide ochii și verifică exactitatea reținerii celor percepute mai înainte. Exercițiul se repetă de 2-3 ori pe zi, alternând concentarea pe un obiect cu concentrarea pe mai multe. Se va încerca același lucru și la sală sau teren, în timpul liber. (Exercițiile 1 – 4 sunt recomandate de Weinberg, 1988).

Exercițiul 5

„Conștientizarea corporală". Exercițiile constau din îndreptarea atenției asupra senzațiilor provenite de la corpul propriu (poziție, încordare, simț cutanat – tact, presiune, temperatură – începând de la tălpi și până în creștet, după recomandările făcute la capitolul respectiv, unde este descrisă detaliat tehnica aceasta.

Exercițiul 6

Este vorba de un complex de exerciții de atenție, folosite pentru însușirea tehnicilor diferitelor tipuri de relaxare. Sunt descrise și acestea la capitolul corespunzător.

Exerciții Hatha-Yoga

Exercițiile de educare a atenției ocupă un loc important în cadrul tehnicilor Hatha-Yoga. Am selecționat din literatura de specialitate câteva exerciții mai simple, a căror practicare nu presupune condiții deosebite și nici eforturi prea mari din partea subiectului.

Exercițiul 7

Izolare de stimuli perturbatori externi:

Din așezat comod, cu spatele drept (dacă aveți dificultăți în menținerea poziției corecte a coloanei, sprijiniți spatele), puneți în apropierea dumneavoastră un ceas cu un tic-tac puternic: închideți ochii, relaxați musculatura și faceți câteva respirații calmante. Spuneți-vă apoi în limbaj interior că nu mai auziți tic-tac-ul ceasornicului. Imaginați-vă că sunteți insensibil la acțiunea stimulilor perturbatori. O dată familiarizați cu acest exercițiu veți putea decide în mod voluntar să auziți numai acele sunete pe care doriți să le auziți.

La început, exercițiul se execută 10-20 secunde, urmând să măriți durata până la 1-2 minute.

Izolarea de stimuli exteriori este practicată în mod spontan de persoanele a căror profesie cere acest lucru, de exemplu lucrătorii din redacția unui ziar. Experiența a arătat însă că practicarea sistematică a acestui tip de exerciții contribuie la educarea atenției, iar consumul energetic realizat de subiect pentru a se concentra în condiții de zgomot devine mai mic.

Exercițiul 8

Concentrarea atenției pe obiecte concrete:

Alegeți o imagine simplă, neutră, de culoare odihnitoare (verde deschis, albastru deschis, cenușiu etc.) desenată pe un carton. Plasați cartonul la 1 m – 1,50 m în fața dumneavoastră, astfel încât să-l puteți privi fără dificultate. Așezați-vă într-o poziție comodă, relaxați musculatura și faceți câteva respirații liniștite. Fixați apoi centrul figurii (la început 10-20 secunde, apoi 1-2 minute), fără să clipiți, până când figura începe să fluctueze; în acel moment aveți senzația că ea își schimbă culoare, iar ochii încep să lăcrimeze. Închideți apoi ochii și relaxați-vă.

Exercitiul 9

Concentrarea pe o imagine mentală:

Stați într-o poziție comodă și relaxați musculatura. Faceți câteva respirații calmante. Alegeți o imagine simplă, neutră, de culoare odihnitoare și căutați cu ochii închiși să vizualizați imaginea respectivă. Încercați să vă reprezentați imaginea în toate detaliile ei. Veți remarca faptul că imaginea aleasă tinde să fluctueze sau să dispară de pe ecranul mental, care este invadat de gânduri fără legătură cu imaginea aleasă. Când acest lucru se întâmplă, readuceți încet imaginea aleasă și continuați să o vizualizați.

Exercițiul 10

Exercițiu de relaxare imaginativă (după Jencks, 1977):

„Imaginați-vă un boboc de floare de lotus în interiorul corpului dumneavoastră, situat undeva sub diafragmă, aproximativ la nivelul ombilicului. Floarea, atunci când e închisă, seamănă cu cele două palme împreunate. În timpul expirației imaginați-vă că petalele se deschid încetișor, până când floarea rămâne complet deschisă. Imaginați-vă că floarea de lotus plutește pe o apă liniștită. Admirați frumusețea florii. Imaginați-vă că sunteți floarea care plutește pe apă. Observați frumusețea petalelor albe, care strălucesc în soare. Imaginați-vă că floarea înmagazinează energie de la soare. Căutați să simțiți energia acumulată de floare. Energia parcă vibrează. Percepeți această energie în timpul inspirației și expirației. Imaginați-vă apoi că în timpul inspirației petalele se strâng din nou. În timp ce se închid ele absorb, parcă, energia și vitalitatea căpătate de la soare. Imaginați-vă că acumulați în organism această energie. Lăsați petalele să se deschidă din nou în timpul expirației. Încercați să vă induceți o stare de calm, seninătate, încredere în sine, liniște. Repetați exercițiul de închidere și deschidere a petalelor de câteva ori, urmărind mental inspirația și expirația".

Aceste exerciții sunt deosebit de eficiente pentru persoanele care au nevoie, în activitatea lor, de o capacitate de concentrare crescută. În activitatea sportivă de înaltă performanță există ramuri de sport (mai ales sporturi individuale) care cer o concentrare ieșită din comun, cum ar fi, de pildă, unele probe de tir (pușcă, pistol sau tir cu arcul). După modelul acestor exerciții yoghine, antrenorii pot crea exerciții similare care să modeleze cât mai corect specificul activității sportive. Mai ales ultimul exercițiu (concentrarea pe o imagine mentală) poate constitui o bază pentru însușirea antrenamentului mental.

Deplasarea/comutarea/flexibilitatea atenției

În condițiile în care comportamentul sportivului este dependent de schimbările situațiilor din spațiul activității și de acțiunile diferite ale sale, ale partenerilor, ale adversarilor și ale obiectului folosit în joc, atenția nu poate rămâne concentrată pe un singur indicator sau pe o singură sarcină. (În aceste rânduri luăm în considerație situațiile mai complexe, pe care le aflăm în jocuri, cele din alte sporturi – scrimă, box, lupte etc – putând fi înțelese și adaptate în consecință).

Vom considera *deplasarea atenției* ca o trecere de la un obiectiv la altul *în mod intenționat* pentru dobândirea de informații relevante și pentru luarea deciziei optime. Deplasarea e pe orizontală, într-o singură modalitate senzorială, de ex. în câmpul tactic, de la apărare la atac, de la poartă la semicerc etc.

Vorbim, de asemenea, de *comutarea atenției,* cu aproape același sens, pentru deplasarea intenționată de la un *registru senzorial, la altul*, de la concentrarea pe poziția și echilibrul corpului, la simțul tactil al rachetei sau mingii, sau de la senzațiile proprioceptive la concentrarea asupra țintei în tir sau asupra coșului la baschet. Tot așa comutăm atenția de la modalitatea „largă", la „îngustă", fie internă, fie externă.

În sfârșit, sportivul va trebui să lupte împotriva *distragerii atenției* de către factorii interni sau externi amintiți mai înainte, ca durerea, gândurile anxioase, presiunea ambianței, oboseala sau stimulii perturbatori etc. etc.

Recomandări și exerciții:

A. Pentru imunitatea la factorii perturbatori sportivul va fi învățat să-și păstreze atitudinea mentală de angajare în sarcina specifică și să folosească formulele de autoreglare (cuvintele comenzi – așa numitele 'cuvinte trăgaci' sau 'cuvinte declanșatoare'– sau de oprire a recepției semnalelor negative);

Introducerea în antrenamente, așa cum am mai arătat, de stimuli nespecifici, puternici, neașteptați cu insistarea ca sportivul să nu se lase influențat de ei (în efectuarea unui exercițiu care cere mare concentrare – în gimnastică, sau în aruncarea liberă la coș, la efectuarea serviciului din tenis sau volei etc.);

Se vor face exerciții de oprire a gândurilor negative care irump în mintea sportivului în situațiile limită din întrecere și care au efecte deconcentrative (tehnica „stopului gândirii")

B. Pentru dezvoltarea capacității de a deplasa atenția de la un obiectiv la altul, după cum cere situația concretă, se vor crea, în antrenamente, condiții experimentale-metodice, sportivul fiind sfătuit să-și comute atenția de la un obiectiv la altul, la comanda antrenorului, apoi la autocomandă, fiind obligat să relateze ce a văzut, ce a simțit, ce nu a mers bine, cum ar fi trebuit să facă etc. De exemplu, în construirea unui atac dintr-un joc, sportivul va acorda atenție, pe rând, conducerii mingii, deplasării partenerilor, deplasării adversarilor, planului mental tactic, senzațiilor proprioceptive și tactile, respirației, marcajelor terenului etc.

C. Pentru lărgirea sau îngustarea atenției sportivul va fi învățat (va exersa singur, după ce a fost instruit) să treacă de la concentrarea (orientarea și perceperea) asupra stimulilor multipli din teren la concentrarea pe un singur stimul, cum ar fi poziția corpului în momentul execuției loviturii libere, apoi de la poziție, la „țintă" – poartă sau coș, și invers, de la concentrarea pe un stimul la mai mulți. Astfel de exerciții sunt utile și în sporturile cu evoluții colective, cu obiecte, cum este gimnastica artistică, în care controlul obiectului și al acțiunilor proprii trebuie coordonate cu perceperea acțiunilor celorlalte sportive;

În cazul jucătorilor de tenis sau volei, când se fac preluări de mingi lansate automat, sportivul poate să se concentreze asupra senzațiilor propriilor mișcări, asupra execuției tehnice, pozițiilor, putând încerca diferite variante de preluare;

Pentru ultimele obiective, Weinberg (1988) recomandă metafora „comutatorului de canale" de la un televizor, „canalale" fiind modalitățile și submodalitățile senzoriale sau lărgimea sau direcția de orientare a atenției. Sportivul își va imagina și comanda singur schimbarea „canalului" de la care dorește să obțină informația (percepția) utilă.

Vigilența, blocajele și „starea de plutire"

Vigilența nu este altceva decât starea de conștiență, de atenție susținută asupra temei care-l preocupă pe sportiv. Ea poate „lipsi" în anumite momente, fiind un semn al *distragerii*, provocată de factorii amintiți, sau al *distracției*, ca lipsă de concentrare sau ca orientare spre alți stimuli, de regulă gânduri necontrolate.

Recomandări și exerciții

Sportivul va fi învățat să acorde egală atenție tuturor situațiilor, „evenimentelor" din câmpul tactic, să nu se lase surprins de acțiunile adversarilor, chiar dacă acestea nu sugerează un pericol imediat. Antrenorul sau colegul care remarcă momentul de distragere îl va atenționa imediat pe sportiv;

Sportivul trebuie să învețe cum și când să-și relaxeze starea de concentrare intensă, între execuția focurilor la tir, a asalturilor la scrimă etc.;

Sportivul va fi sfătuit să nu recurgă la concentrarea maximă decât în situații extreme. O hiperconcentrare nu rezolvă bine sarcina. De ex. un atlet a luat șapte staruri, de 10 până la 28 secunde de concentrare, înaintea ultimei încercări la triplu-salt, fără să reușească performanța dorită;

„Blocajul", provocat de intensitatea și insolitul unor stimuli, care declanșează reacții de panică la sportiv, este datorat apariției unui focar de excitație foarte puternic în scoarța creierului și care induce negativ celelalte sectoare care conduceau activitatea curentă. Numai un „declanșator" special poate anula acest focar, declanșator care poate fi un semnal sau un cuvânt pronunțat de antrenor, coleg sau de însuși sportivul în cauză. Trăirea unor astfel de blocaje trebuie să fie și prilej de învățătură;

Starea de plutire sau de calm („Centering", engl.), caracteristică marilor performeri, constă dintr-un bun echilibru între sinele corporal și starea mentală, dintr-un control deplin al situației, concentrarea venind automat. Utilizarea tehnicii Zen, pentru obținerea atenției „senine" va fi foarte utilă sportivului, ajutându-l mai ales în momentele de declanșare a acțiunii (momentul de „fiat", „acum" , la o încercare – aruncare, elan la sărituri cu schiurile, sau la săritura de la platformă);

Atât sportivul cât și antrenorul trebuie să aibă convingerea că „rezistența" la stimuli perturbatori se poate învăța, se poate dezvolta.

Adaptarea nivelului de activare la stagiul învățării și la tipul deprinderilor utilizate

Nivelul de activare este necesar să fie controlat. Hiperactivarea și, corespunzător ei hipermotivația, nu conduce decât în rare cazuri la performanță maximă (în probele energetice-explozive, dar nici aici în toate cazurile).

Recomandări și exerciții:

Antrenorul va regla nivelul de activare a sportivilor prin maniera de a formula sarcinile și de a-i motiva, pentru a realiza „optimul activării", mai ales la începutul învățării actelor și acțiunilor motrice. Orice supraactivare sau anxietate (grija de a nu greși) îl face pe sportiv să fie nesigur în execuție;

În diferitele tipuri de sporturi nivelul activării trebuie acordat cu specificul lor. De ex. în deprinderile închise, care folosesc program motric autocondus, atenția va fi îndreptată mai ales spre senzațiile proprioceptive, de echilibru și pe feedbackul respectiv. În deprinderile deschise, care depind și de ce se întâmplă în teren, atenția trebuie să fie distributivă, orientată

spre indicatorii externi esențiali ai performanței, controlul proprioceptiv fiind în mare măsură automatizat prin exerciții;

Deprinderile mai simple, cu verigi puține (alergare de viteză, aruncări, tracțiuni), pot fi efectuate cu activare ridicată, în timp ce deprinderile complexe, de coordonare pretențioasă (exercițiile de gimnastică, săriturile la trambulină sau platformă), numai cu un nivel moderat sau scăzut de activare;

Nu se va ridica nivelul de activare când sportivul nu stăpânește bine mijloacele tehnice sau tactice. Degeaba va fi blamat, degeaba se va striga la el, pentru că va face totul în limita a ceea ce a învățat la antrenamente, sub îndrumarea antrenorului, desigur;

Aflat în starea de „tensiune" așteptând începerea întrecerii, sportivul va utiliza exerciții de respirație și relaxare, folosind rutinele comportamentale precompetiționale;

Uneori suprasolicitările sunt asimilate stării de stres. Deprinderile de a face față stresului se formează mai greu, dar sunt utile și pentru protejarea atenției sportivului, pentru evitarea blocajelor nedorite, păstrarea lucidității și menținerea câmpului optim al conștiinței.

Știința și arta antrenoratului

Se folosește frecvent clișeul „antrenorul este „figura centrală" a procesului de pregătire", deși sportivul este cel care obține performanța. Pentru această realizare, la nivelul optimal al posibilităților, sportivul trebuie format, educat, învățat. În formarea *„deprinderilor cognitive atenționale"* antrenorul va avea grijă de următoarele:

Să stabilească obiectivele îndepărtate, apropiate și imediate, și să le discute cu sportivii;

Să stimuleze interesul elevilor, prin pregătire teoretică și convingere în legătură cu factorii care determină performanțele și conduc la satisfacția sportivilor;

Să modifice poziția aparatelor din sală sau condițiile din teren, pentru a forma capacitatea adaptativă a atenției în funcție de schimbări:

Să se asigure că ceea ce a comunicat și indicat a fost receptat, înțeles și a fost însoțit de dorința sportivilor de a executa; să-i întrebe dacă au înțeles și cum vor acționa;

Să trezească curiozitatea sportivilor prin întrebări ca: și ce se întâmplă dacă...?;

Să asigure dezvoltarea la sportivi a capacității de analiză și sinteză rapidă a situațiilor, a gândirii operaționale;

Să facă apel la motivația extrinsecă, intrinsecă si operațională (pe bază de obiective) și să folosească, la nevoie, exortația;

Să armonizeze cerințele sportului/probei/postului cu particularitățile generale și atenționale ale fiecărui sportiv, întocmind programe sau exerciții pentru dezvoltarea calităților necesare sportivilor;

Să instruiască sportivii în privința caracteristicilor atenției și a strategiei de ameliorare a ei, în acord cu solicitările sportului;

Să educe la sportivi capacitățile perceptive, spiritul de observație, prin vizionare sistematică de înregistrări video sau film, cu verificarea indicatorilor percepuți;

La vizionarea unor antrenamente sau competiții să dea sportivilor teme de observare, cu evaluarea ulterioară a exactității relatării celor observate.

Diagnoza atenției

Recomandări pentru psihologii sportivi:

Multe dintre aspectele privitoare la capacitatea sportivului de a se orienta și concentra pe sarcinile specifice pot fi „supravegheate" de antrenori. O completă și satisfăcătoare conducere a procesului de educație a diferitelor laturi ale atenției va putea fi realizată dacă

psihologul sportiv îl va ajuta pe antrenor să cunoască în mod obiectiv câteva dintre caracteristicile atenției sportivului.

Astfel, pentru a evalua *capacitatea de concentrare a atenției* și a *stabilității* acesteia se poate utiliza *testul de baraj*, în variante diferite (simpla barare a unui anumit semn, sau a barării cu anumite sarcini suplimentare, sau cu introducerea unor factori perturbatori etc.)

Se poate utiliza, de asemenea, proba „grilei" sau a „grătarului", descrisă mai sus.

Pentru *distributivitatea atenției* se poate folosi *testul Praga,* util și pentru diagnosticarea duratei eficienței acesteia.

Pentru diagnosticarea *volumului atenției* se poate folosi o probă nestandardizată, dar utilă, și anume așa numitul *joc al lui Kim*: așezarea pe masă a unui număr suficient de mare de obiecte diferite, acoperite cu o pânză și care se ridică după instruirea sportivului de a le privi și încerca să rețină cât mai multe, pentru a relata apoi câte a perceput. Se lasă un timp de 10-15 secunde pentru observare și se acoperă obiectele. Sportivul va scrie pe hârtie obiectele pe care le-a văzut și de care își aduce aminte. „Productivitatea" memoriei de scurtă durată va fi și indicatorul volumului atenției.

O probă mai apropiată de specificul sportului constă în prezentarea, timp de câteva secunde, a unor *fotografii sau diapozitive cu faze din jocuri,* sarcina sportivilor fiind să descrie cât mai exact subiecții din teren, pozițiile lor, raporturile spațiale și alte detalii.

Pentru diagnosticarea *stilului atenției* (în varianta Nideffer) se vor urmări și caracteriza modalitățile de procesare a informației de către fiecare dintre sportivi, folosind subscalele TAIS (Test of Attentional and Interpersonal Style – Nideffer, 1976) descrise în ANEXĂ.

Rezultatele examenului psihodiagnostic vor fi comunicate antrenorului într-un limbaj accesibil, discutându-se cu acesta posibilitățile de intervenție prin mijloacele specifice condițiilor socio-pedagogice și organizatorice-metodice ale pregătirii.

N.B. Din multiplele recomandări făcute în legătură cu ameliorarea diferitelor calități și caracteristici ale atenției s-a putut observa legătura strânsă dintre aceasta, percepție, memorie, imaginație, gândire, particularități ale personalității – atitudini, temperament, aptitudini, pe scurt, dintre atenție și toate subsistemele psihicului, pe care atenția le servește și de care este asistată pentru o mai bună eficiență.

Multe dintre metodele și tehnicile pentru pregătire psihică și formare de deprinderi psihice sunt foarte utile în dezvoltarea diferitelor funcții ale atenției, cum sunt de exemplu: repetarea în imaginație, relaxarea, gândirea pozitivă, meditația, autocomenzile etc.

Din acest motiv am făcut și trimiteri la alte capitole ale lucrării noastre, pentru completarea înțelesurilor și strategiei pregătirii psihice complete a sportivilor.

Autoevaluarea capacității de a fi atent – Rober M. Nideffer „attentional focus – self-assessment"

(Din: Suinn, Richard, M. (1980), *Psychology in Sports. Methods and Applications.* Minneapolis, Minnesota, Burges Publishing Company. p.281-290

Pentru ca să poți aprecia cum te vei comporta într-o situație competițională trebuie mai întâi să știi dacă poți utiliza tipul de atenție care este solicitat *în condiții nestresante* (ședințe de exerciții de relaxare). Poți să lărgești sau să îngustezi atenția, poți să o dirijezi intern sau extern.

În continuare este nevoie să știi cum vei reacționa fizic și din punctul de vedere al atenției în condiții de stres.

În sfârșit, trebuie să știi dacă ești capabil să-ți comuți atenția de la un obiect la altul, atunci când dorești să o faci.

Una din căile cele mai simple de a afla aceste lucruri este să răspunzi sincer la intrebările din chestionarul de mai jos, acordând o valoare de la 0 la 4 fiecărui răspuns, după cum se arată mai jos:

0 = niciodată
1 = rar
2 = uneori
3 = adesea
4 = totdeauna

Vei încercui cifra corespunzătoare valorii pe care o consideri cea mai adevărată.

BET/Broad-External/

1. Sunt capabil să analizez repede o situație completă, cum ar fi aceea a desfășurării unui joc, sau care dintre patru sau cinci jucători pornește atacul.
0 1 2 3 4
2. Într-o odaie plină cu persoane sau pe un teren de sport știu ce face fiecare.
0 1 2 3 4

Total BET . .

OET/External Overload/

1. Când cineva îmi vorbește, mă simt distras de ce văd și aud în jurul meu.
0 1 2 3 4
2. Mă simt încurcat când încerc să privesc activități ca jocul de fotbal sau spectacolul de circ, unde se petrec multe lucruri în același timp.
0 1 2 3 4

Total OET . .

BIT/Broad-Internal/

1. Tot ce îmi trebuie este o mică informație, după care pot veni cu un număr mare de idei.
0 1 2 3 4
2. Îmi este ușor să adun laolaltă idei dintr-un număr de domenii diferite.
0 1 2 3 4

Total BIT . .

OIT/Internal Overload/

1. Când cineva îmi vorbește sunt preocupat de propriile gânduri și idei.
0 1 2 3 4
2. Am atât de multe lucruri în minte, încât devin încurcat și uituc.
0 1 2 3 4

Total OIT . .

NAR/Narrow Effectiev Focus/

1. Pot ușor să-mi mențin gândurile și să nu se amestece cu ceea ce văd sau aud.
0 1 2 3 4
2. Pot ușor să-mi dau seama de ce văd și aud și să nu se amestece cu gândurile mele.
0 1 2 3 4

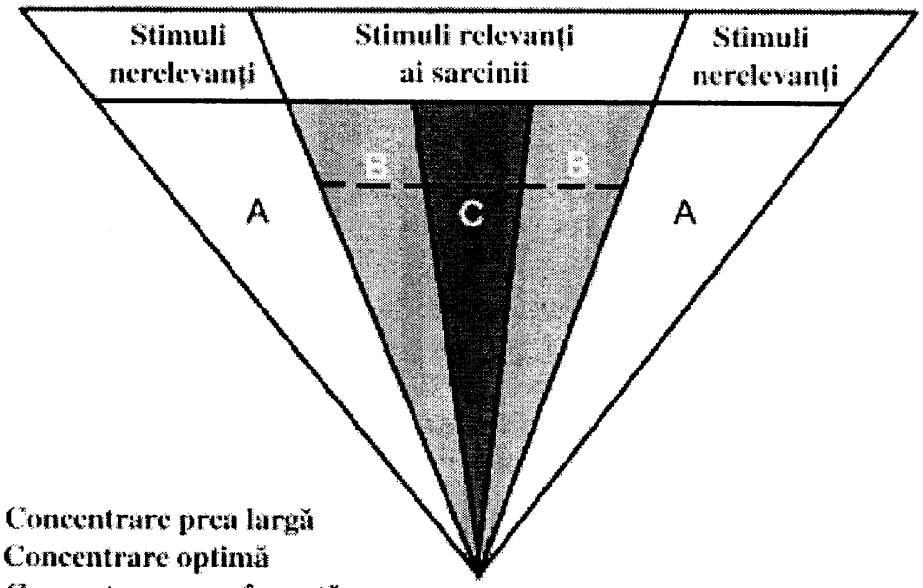
Total NAR . .

RED/Errors of Underinclusion/

1. Îmi este greu să-mi limpezesc mintea pentru un singur gând sau idee.
0 1 2 3 4
2. În timpul jocului fac greșeli privind ce face unul dintre jucători, ignorand ce fac ceilalți.
0 1 2 3 4

Total RED . .

FIGURA NR. 9.1.
Schema focalizării atenției (Martens, 1987)



A. Concentrare prea largă
B. Concentrare optimă
C. Concentrare prea îngustă

Definițiile subscalelor atenției

BET – larg-extern

Cu cât scorul este mai mare cu atât răspunsurile subiectului indică faptul ca el are de-a face cu un mare număr de stimuli externi. El are o orientare larg-externă, eficientă.

OET – extern-suprasolicitat

Cu cât scorul este mai mare cu atât răspunsul arată că subiectul face greșeli din cauză că este suprasolicitat și distras de stimuli externi. Are dificultăți în îngustarea atenției, atunci când are nevoie de aceasta.

BIT – larg-intern

Cu cât scorul este mai mare, cu atât răspunsul subiectului arată că este capabil să gândească la mai multe lucruri în același timp, când este cazul să o facă. Are o orientare larg-internă.

OIT – suprasolicitat-intern

Cu cât scorul este mai mare, cu atât el indică faptul că subiectul face greșeli pentru că gândește la prea multe lucruri în același timp. El este încurcat de propriile gânduri și sentimente.

NAR – îngust-efectiv .

Scorurile mari arată că este capabil să-și îngusteze atenția eficient, când situația o cere.

RED – erori de insuficientă cuprindere

Cei cu scoruri mari au o atenție cronic îngustă. Fac greșeli pentru că nu pot lărgi atenția atunci când este necesar.

NOTA: Acesta este un model redus al chestionarului de autoevaluare. Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) (Nideffer, 1976) are 144 itemi. În textul reprodus în SUINN autorul dă și profilele pentru diferite stiluri atenționale, rezultate din aplicarea testului pe un număr mare de sportivi.

DE LA RELAXAREA SIMPLĂ, LA RELAXAREA SOFROLOGICĂ

Conștientizarea corporală

Introducere

După cum s-a văzut în Capitolul 8 conștientizarea ființei umane este cheia dezvoltării personalității, a identității proprii și a capacității de autodezvoltare.

În acest capitol vom prezenta aspectele practice ale realizării conștiinței de sine a sportivului, baza tuturor proceselor intenționate de pregătire și de aspirație spre „excelență", în toate direcțiile alese de acesta.

Căile și metodele de conștientizare corporală constituie temeiul esențial al învățării tehnicilor de relaxare, de însușire a respirației corecte, de învățare motrică și de formare a „programelor" de conducere a mișcărilor, a antrenamentului mental imaginativ și mental. Fără conștiența corpului nu se poate dezvolta integral nici conștiința de sine.

Autoreglarea prin bio-feed-back

În cadrul acestui capitol ne vom referi atât la antrenamentul de conștientizare senzorială, în diversele lui variante (Gindler, Speeds, Selver, Jencks), care se bazează pe *bio-feed-back*-ul natural, cât și la sistemele de relaxare bazate pe *bio-feed-back*-ul instrumental, realizat cu ajutorul unor dispozitive electronice.

Bio-feed-back-ul este informația inversă provenită de la diverse sisteme fiziologie ale organismului (de exemplu, informația inversă cu privire la respirație, la ritmul cardiac etc.).

Antrenamentul de conștientizare senzorială

Organismul uman recepționează și răspunde la o serie de stimulări senzoriale ce vin din mediul exterior, fără ca acestea să atingă nivelul conștiinței.

Conștientizarea senzorială este procesul prin care subiectul ia act de mesajele de procesele fiziologice neconștientizate ale organismului.

Antrenamentul de conștientizare senzorială contribuie la o mai bună cunoaștere a diferitelor procese fiziologice ale organismului în vederea autoreglării lor voluntare.

Subiectul învață să detecteze mesajele corpului său, conștientizează ceea ce este pozitiv sau negativ în funcționarea acestuia. Antrenamentul de conștientizare senzorială folosește deci un *bio-feed-back* natural, corpul însuși fiind utilizat ca propriul său instrument de *bio-feed-back* pentru a descoperi și corecta dezadaptările (Jencks, 1977). Astfel, el se deosebește de sistemele moderne de relaxare prin *bio-feed-back*, ce folosesc aparatură electronică prin intermediul căreia se amplifică și se transmit subiectului mesaje provenite de la propriul corp.

Autorii menționați mai sus cad de acord asupra faptului că, în procesul civilizației, omul tinde tot mai mult să-și ignore corpul propriu, fapt ce are adesea efecte negative asupra sănătății sale. De aceea, el trebuie învățat să redevină conștient de sine și de procesele fiziologice din organismul său. Subiectul trebuie să învețe să-și autoobserve organismul cu o atitudine neutră, să devină conștient de senzațiile sale, să se perceapă pe sine în mișcare, în relaxare, în contact cu obiectele, să descopere ce este bine și ce nu funcționează în interiorul organismului. Atenția sa se concentrează asupra tensiunilor musculare (încordare-relaxare),

greutății diferitelor părți ale corpului, senzațiilor de temperatură, respectiv modificărilor vasculare, asupra senzațiilor de contact cu obiectele, asupra respirației și cordului și chiar asupra unor procese secretorii (salivație, transpirație, lacrimi).

Fiecare dintre aceste elemente poate reprezenta un element al procesului de conștientizare senzorială (*bio-feed-back* natural).

Subiectul este instruit să-și dezvolte o atenție pasivă, să-și observe organismul într-o manieră calmă și detașată, să descopere singur aspectele care ar trebui îmbunătățite.

Autorii sistemului sunt de părere că nu există un mod corect sau greșit de realizare a exercițiilor specifice acestui antrenament, aprecierea fiind valabilă numai în privința sesizării și acceptării a ceea ce se întâmplă în organism.

Redăm mai jos câteva exemple de instrucțiuni pentru realizarea antrenamentului de conștientizare senzorială:

a) *Conștientizarea poziției de relaxare* (Jencks, 1977).

Subiectului întins pe podea în poziție de relaxare, i se pun o serie de întrebări și i se dau instrucțiuni pentru dirijarea procesului de conștientizare senzorială. „Cum te simți în această poziție? Care părți ale corpului sunt așezate confortabil și care nu? Cum îți simți brațele, picioarele, gâtul, umerii? Acum închide ochii și, în timp ce expiri lent, te cufunzi încet, tot mai adânc într-o stare de relaxare. Acum spune-mi cum te simți?"

b) *Conștientizarea mișcării și repausului* (Jencks, 1977).

„Stai întins pe podea. Picioarele și brațele sunt într-o poziție relaxată. Ochii pot fi închiși sau deschiși. Imaginează-ți că te împrăștii ca o picătură de ulei, că te cufunzi în podea. Stai foarte liniștit. Dar oare totul este liniștit în tine? Încearcă să simți unde apare mișcarea în corp. Observă ce părți ale corpului sunt liniștite și care nu. Sesizează mișcările naturale ale organismului în timp ce stai liniștit. Sunt zone în care mișcările naturale sunt inhibate datorită tensiunilor? Verifică pieptul, gâtul, brațele, picioarele. Caută să simți din nou unde este mișcare și unde este repaus în corpul tău. Conștientizează tensiunile musculare. Urmărește în mod pasiv ritmul respirației, fără să intervii în vreun fel" etc.

Exercițiile de acest tip sunt deosebit de eficiente pentru o mai bună cunoaștere a organismului propriu în vederea autogreglării voluntare a proceselor și funcțiilor acestuia. Se realizează astfel înțelegerea și acceptarea propriului organism, modificarea acelor mecanisme care funcționează deficitar, creșterea încrederii în sine și realizarea unei mai bune integrări în activitatea profesională.

c) Antrenamentul de conștientizare senzorială se folosește și direct în pregătirea sportivilor de performanță. Astfel, Hickey (1979) descrie o variantă de antrenament de conștientizare senzorială utilizată la trăgătorii de tir pentru conștientizarea modului cum lucrează diferite grupe musculare în timpul tragerii.

TABELUL NR. 9. 2.

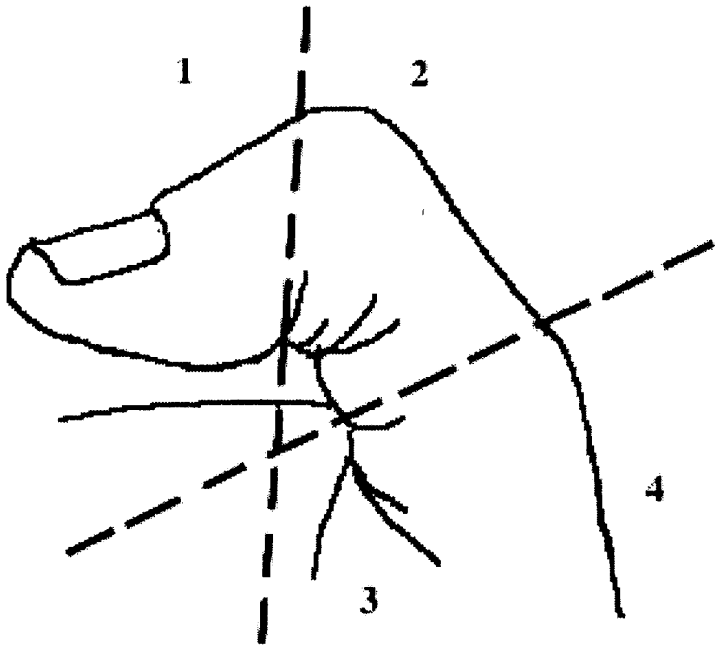
Conștientizare senzorială la trăgători

Scopul antrenamentului	Identificarea modului de a lucra al degetului declanşator al trăgaciului.
Procedeu:	Observați cum se mişcă degetele în timpul declanşării focului.
Atenția se concentrează	asupra relațiilor dintre diferitele părți ale degetului declanşator.

Observați concentrarea care este necesară în cazul mișcării ample sau reduse a degetului. Încercați să realizați o mișcare cât mai puțin amplă, strict controlată. Observați senzațiile care apar în restul mâinii atunci când exercitați presiunea asupra trăgaciului.

FIGURA NR. 9 .2.

Imaginea ajutătoare pentru conștientizarea acțiunii degetului



TABELUL NR. 9. 3.

Cartela de control în antrenamentul de conștientizare, la tir

Grupele musculare	1	2	3	4
În repaus				
Normal				
Activitate intensivă				

Sportivul notează pe cartelă rezultatele observațiilor sale cu privire la modul cum lucrează mușchii analizați.

Relaxarea cu ajutorul unor dispozitive electronice cu funcție de feed-back. Din anul 1960 încep să se dezvolte spectaculos cercetările asupra *bio-feed-back*-ului, realizate cu ajutorul unor aparate special construite, care au menirea să transmită subiectului, prin semnale vizuale sau auditive, informații cu privire la funcțiile fiziologice ale organismului. Pe baza acestor informații, subiecții învață mai ușor să-și controleze funcțiile fiziologice considerate până atunci absolut autonome, în sensul de automate, involuntare și neputând fi, deci, supuse controlului conștient.

Cercetările în problema *bio-feed-back*-ului au luat naștere practic pe baza unor concluzii desprinse din studiile asupra învățării la animale (condiționare instrumentală) care au demonstrat că prin utilizarea unui sistem adecvat de recompense și sancțiuni, animalul poate

învăța să-și controleze „voluntar" anumite procese ale organismului, cum ar fi, de pildă, tensiunea arterială.

Dintre primele studii sistematice asupra *bio-feed-back*-ului la om, le menționăm pe acelea realizate de Kamiya (1960) care a demonstrat că subiecții puteau, pe baza unui semnal sonor, să reproducă după voință ritmul alfa cerebral (ritm corespunzător stării de relaxare, și atenție difuză).

Au urmat apoi numeroase cercetări experimentale care au evidențiat posibilitatea modificării voluntare, prin antrenament pe bază de *bio-feed-back* a tensiunii arteriale, a reflexului electrodermal, a ritmului respirator și cardiac, a tonusului muscular și temperaturii cutanate.

În ceea ce privește relația dintre *bio-feed-back* și relaxare, cercetările au arătat că aceasta poate fi potențată cu ajutorul unor sisteme instrumentale menite să informeze subiectul cu privire la starea sa.

Stoyva și Budzynski (1974) au arătat că *feed-back*-ul de la mușchii frunții poate fi utilizat pentru a-i învăța pe subiecți relaxarea generală; pe măsură ce aceștia învață să-și controleze în mod voluntar musculatura frunții, se instalează automat și o relaxare generală a organismului.

Un alt parametru utilizat în cadrul relaxării pe bază de *bio-feed-back* a fost temperatura cutanată la nivelul degetului. Subiecții care învățau să-și ridice în mod voluntar temperatura degetului reușeau să realizeze o relaxare profundă și eficientă (Sargent, Green, Walters, 1973).

Alți autori s-au ocupat de optimizarea relaxării prin *bio-feed-back*-ul tensiunii arteriale (Reeves și Shapiro, 1978) sau prin modificarea undelor alfa cerebrale (Green, Sargent, 1977).

Încercările de abordare a relaxării prin sisteme bazate pe *bio-feed-back* răspund la una din marile probleme ce apar în cursul învățării relaxării: subiecții nu știu întotdeauna sau nu sunt siguri dacă ceea ce practică ei este corect, neexistând un control obiectiv al stării. Aceeași critică se poate extinde și asupra antrenamentului de conștientizare senzorială care, deși s-a dovedit în multe cazuri eficient, nu furnizează subiectului elemente de sprijin în afara sistemului.

La începutul practicării unei tehnici de relaxare, chiar dacă sesizează unele modificări la nivelul organismului, subiecții nu pot afirma cu precizie dacă sunt relaxați sau nu. Dacă în această situație, subiecții primesc informații inverse cu privire la tonusul muscular, la temperatura cutanată sau la prezența indexului alfa, ei nu mai au nici un dubiu cu privire la starea de relaxare realizată.

Sfera de aplicare a autoreglării pe bază de *bio-feed-back* depășește cadrul învățării mai rapide a relaxării. *Bio-feed-back*-ul a devenit astăzi o metodă de tratament medical pentru o serie de afecțiuni psihosomatice. Astfel, *bio-feed-back*-ul E. M. G. (de regulă de la mușchii frunții) se utilizează cu succes în tratamentul migrenelor și al unor tulburări de tip nevrotic (anxietate, fobii, depresie, insomnie etc.).

Bio-feed-back-ul temperaturii cutanate s-a dovedit util în terapia hipertensiunii, a unor dureri de cap de natură circulatorie și a altor tipuri de tulburări ale circulației periferice.

Bio-feed-back-ul ritmului cardiac a fost utilizat cu succes în tratamentul aritmiilor, iar cel al undelor alfa cerebrale se folosește astăzi în tratamentul nevrozelor și chiar în reducerea incidenței unor crize de epilepsie.

Cele mai multe controverse au apărut în literatura de specialitate cu privire la *bio-feed-back*-ul tensiunii arteriale. Uneori s-au înregistrat chiar agravări de simptome, ceea ce se

explică probabil prin faptul că modificările de tensiune arterială sunt stresante prin ele însele (Brown, 1977). În unele situații se recomandă utilizarea unor procedee combinate de bio-feed-back (paralizii, spasticitate, dureri cronice etc.) sau asocierea unor metode pe bază de *bio-feed-back* cu metode tradiționale de relaxare.

Cercetări mai sistematice cu privire la utilizarea *bio-feed-back*-ului în activitatea sportivă au fost inițiate în jurul anului 1976.

Astfel, Teague (1976) și French (1978) au demonstrat experimental îmbunătățirea rezultatelor la o probă de stabilometrie în urma antrenării pe bază de *bio-feed-back* E. M. G.

Dorsey (1977) a utilizat *bio-feed-back*-ul E.M.G. pentru reducerea anxietății și îmbunătățirea performanțelor la gimnaști, iar Wenz și Strong (1977) au aplicat *bio-feed-back*-ul E.M.G. combinat cu cel de temperatură la sportivii care practicau înotul sincron.

La noi în țară, Gagea și colab. (1980; 1984) au utilizat un aparat original pentru antrenarea modificării voluntare a undelor alfa cerebrale în sens ascendent sau descendent (creșterea sau reducerea frecvenței lor) în vederea reglării acesteia cât mai aproape de un nivel considerat optim pentru creșterea performanței motrice.

Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport din București experimentează de mai mulți ani tehnicile de control neuromuscular în învățarea și corectarea mișcărilor, folosind și o instalație originală, „Ergosim" – simulator de mișcare , prin intermediul căruia sportivul realizează sinteza senzorială vizuală – proprioceptivă (De Hillerin,. 1999)

Cercetătorii din cadrul Asociației americane de *bio-feed-back* (Zaichkowski, 1983) au ajuns la concluzia că acesta poate fi utilizat în sport din următoarele considerente

1. pentru a-i învăța pe sportivi să-și reducă anxietatea de fond și situațională;
2. ca mijloc de reeducare musculară după un traumatism;
3. ca mijloc de informare rapidă cu privire la activitatea musculară pentru perfecționarea deprinderilor motrice.

Care ar fi avantajul utilizării unor aparate cu funcție de *bio-feed-back*?

Am atins această problemă atunci când ne-am referit la învățarea și perfecționarea relaxării prin astfel de tehnici. Aparatele de bio-feed-back oferă subiectului un suport obiectiv pentru controlul stărilor prin care trece, control care lipsește în toate celelalte sisteme de autoreglare.

Inconvenientul utilizării acestui sistem ar consta, în primul rând, în faptul că aparatura necesară are încă un preț relativ ridicat și nu se fabrică pe scară largă.

Desigur, procedeele pe bază de bio-feed-back conțin și un aspect „placebo" (de autosugestie). Se susține chiar de către unii autori că aceste dispozitive nu sunt altceva decât niște mijloace perfecționate de influențare sugestivă. Deși componenta „placebo" nu poate fi neglijată, ea fiind de altfel prezentă într-o măsură mai mare sau mai mică în cadrul oricărui tratament și al tuturor sistemelor psihoterapeutice sau de autoreglare, nu putem ignora aspectul obiectiv al acțiunii acestor dispozitive care funcționează ca suport pentru învățarea condiționată de tip instrumental.

Conștientizarea corporală

Exerciții de conștientizare corporală

Este cunoscut faptul că „liniștea corporală" este un semn al sănătății și stării de bine a organismului.

Pentru reușita exercițiilor de relaxare, imaginare și repetare în reprezentare a mișcărilor este necesară realizarea unei cât mai exacte conștientizări corporale, constând în principal din *aprecierea caracteristicilor de spațiu, timp și energie a propriilor mișcări* (simțul

kinestezic), din *schema corporală și echilibru*. Într-un stadiu mai avansat se poate completa cu lateralitatea, coordonarea generală și plurisegmentară și alte componente ale psihomotricității.

Vă propunem o tehnică pentru conștientizarea corporală elementară, prin orientarea atenției asupra perceperii diferitelor părți ale corpului:

„încercați să simțiți sprijinul tălpilor pe dușumea, cum stau picioarele în pantofi, aveți „labele" relaxate și odihnite?",

„mușchii gambei sunt relaxați sau încordați?", „dar mușchii coapselor?, îi simțiți parțial presând asupra scaunului?";

„șezuta stă comod, e relaxată sau încordată; simțiți nevoia de a schimba poziția pentru o așezare mai comodă?";

„vă simțiți mușchii centurii lombare?, sunt încordați sau relaxați?, n-ar trebui oare îndreptată partea inferioară a coloanei?";

„cum simțiți spatele?, e drept, cocoșat, relaxat sau încordat, vă doare undeva?, poziția este comodă sau simțiți nevoia de a o schimba?";

„vă simțiți abdomenul, începând cu zona pubiană și până la mijloc?, vă simțiți bine?, aveți vreo jenă?, simțiți nevoia să ieșiți afară?, vă este foame sau sunteți „plin", „presurizat"?";

„vă simțiți inima și bătăile ei, sunt ele regulate sau acum aveți o senzație de neliniște?";

„dar plămânii îi simțiți, lucrează bine?"; „încercați să modificați ritmul respirației ... mai lent ... mai rapid... abțineți respirația... respirați adânc,,;

„cum simțiți umerii, încordați sau relaxați?, dar brațele, stau comod sau trebuie să le rezemați?, pumnul este strâns, încordat sau relaxat?, palmele sunt transpirate? simțiți nevoia să le ștergeți?";

„mușchii gâtului îi simțiți?"; cum simțiți maxilarele, sunt destul de relaxate sau sunt contractate, simțiți dorința de a înghiți saliva?"

„ochii privesc cu încordare sau seninătate? lumina este prea slabă sau prea puternică?";

„fruntea este încruntată sau relaxată?";

„simțiți pielea de pe întregul corp?, dar presiunea hainelor?"

Extindeți acum conștientizarea corporală asupra *imaginii de sine*, ca persoană fizică, cu o anumită identitate și rol.

Încercați să răspundeți la întrebări de genul:

– „Cine sunt eu?",
– „Ce doresc de la viață?",
– „Ce perspective am?",
– „Ce scop am în viață?",
– „Comportarea mea este în acord cu scopurile pe care mi le-am propus?",
– „Sunt mândru sau mi-e rușine de mine?".

Conștientizarea în relație cu ambianța fizică și apoi cu alții o veți realiza prin orientarea atenției spre perceperea spațiului în care vă aflați, a obiectelor din apropiere sau mai îndepărtate, a caracteristicilor vizuale, tactile sau sonore: va veți îndrepta atenția spre sursele de sunete și zgomote, pentru identificarea și înțelegerea semnificației lor; se va folosi mirosul pentru identificarea unor calități ale obiectelor sau ambianței; se va îndrepta atenția asupra conduitei obișnuite când faceți cunoștință cu o persoană necunoscută, asupra modului de stabilire a relației de comunicare, a gesturilor și cuvintelor de rutină folosite.

Considerăm toate acestea ca o sursă de informații în mare măsură noi pentru dvs. și în același timp ca o modalitate de a lărgi conștiința multisenzorială a dvs., în vederea folosirii

eficiente a tehnicii imaginative și de repetare în reprezentare a mișcărilor – ca una din modalitățile de accelerare și eficiență a învățării, menținerii nivelului de activare sau a recuperării după accidentări După cum veți vedea, tehnicile de relaxare se bazează pe capacitatea conștientizării de către sportiv a diferitelor componente ale corpului și a acestuia în întregul său.

EXERCIȚII DE RELAXARE SIMPLĂ

Tehnicile de relaxare au origini străvechi, ele fiind întâlnite în cadrul unor sisteme filozofice sau religioase orientale (yoga, budismul, șamanismul etc.). În epoca modernă, tehnicile de relaxare au fost redescoperite, aplicarea lor căpătând o amploare din ce în ce mai mare în medicină, psihoterapie, psihologia sportului.

Principii

Înainte de a trece la efectuarea exercițiilor de relaxare este bine să meditați la următoarele principii:

Încordarea și relaxarea se exclud reciproc. Nu este posibil să fi relaxat și încordat, în același timp;

Diferența dintre încordare și relaxare se poate învăța ușor. Deși mulți nu sunt capabili sau suficient de sensibili să deosebească micile creșteri sau descreșteri ale tensiunii musculare, ei pot învăța această abilitate;

Prin descreștea tensiunii musculare, relaxarea corporală va conduce și la descreșterea tensiunii psihice și a anxietății;

Condiții

Pregătiți o salteluță și o pernă mică;

Să aveți o îmbrăcăminte comodă, fără curele sau elastice care să vă strângă; scoateți pantofii;

Camera în care faceți aceste exerciții să fie cât se poate de liniștită și confortabilă ca temperatură;

Să nu fiți grăbit(ă)

Exercițiile

Vă așezați pe salteluță, cu brațele de-a-lungul corpului;

Închideți ochii, controlați-vă poziția pentru a fi cât mai comodă și faceți câteva respirații, nu prea profunde;

Pronunțați în gând, de câteva ori următoarele fraze:

– „sunt liniștit, foarte liniștit";

–_„sunt calm, și am încredere în metoda aceasta";

– „sunt calm și simt că tensiunea este mai mică";

– „sunt foarte liniștit și mă simt bine, sunt calm, fără griji"

Rămâneți în stare de liniște câteva minute, timp care poate fi prelungit dacă respirația dvs. este regulată și simțiți că sunteți aproape de ațipire.

Dacă v-ați liniștit, dacă vă simțiți bine și nu aveți încordări în unele părți ale corpului și nici nu aveți unele gânduri negative, înseamnă că relaxarea a reușit.

Dacă începutul a fost bun, ședința se încheie cu formula autosugestivă: " mă simt mai bine, m-am liniștit, cred că stările mele psihice vor fi tot mai bune".

Dacă ați avut unele dificultăți (de liniștire, respirație, sau gânduri negative etc.) discutați-le cu psihologul sau terapeutul. Totul se va rezolva cu bine, fiți sigur !

Relaxarea progresivă, autogenă și psihotonă

Acest tip de relaxare se execută dacă și după ce ați reacționat pozitiv la relaxarea inițială.

E. de Winter realizează o clasificare a tehnicilor de relaxare după mai multe criterii:

După criteriul rațional:

a. Metode de relaxare medicale, raționale, științifice.

b. Metode de relaxare extramedicale, bazate pe tehnici intuitive și empirice.

După criteriul conceptual:

a. Metode de relaxare analitice (metoda lui Jacobson).

b. Metode de relaxare sintetice (antrenamentul autogen al lui Schultz).

c. Metode eclectice (tehnica Jarau și Klotz, care utilizează o combinație de elemente din cadrul metodei analitice și a celei sintetice și antrenamentul psihoton – metoda de pregătire psihosomatică a sportivilor).

Cele mai cunoscute și mai larg răspândite metode de relaxare sunt: metoda analitică (Jacobson), metoda sintetică (antrenamentul autogen propus de Schultz) și antrenamentul psihoton.

RELAXAREA ANALITICĂ, PROGRESIVĂ – JACOBSON

Pentru controlul anxietății din sport, se pare că cea mai utilizată tehnică a fost dezvoltată de Dr. Edmund Jacobson. A numit-o relaxare progresivă, pentru că progresezi de la o grupă musculară la alta, până ce toate grupele musculare mari sunt acoperite.

Această metodă are ca punct de plecare fiziologia musculară, caracterizându-se prin conștientizarea de către subiect a contracției și relaxării diferitelor grupe musculare.

Subiectul, într-o poziție comodă (de obicei, în decubitus dorsal), conștientizează inițial prezența contracțiilor diferitelor grupe musculare. Într-o fază ulterioară, subiectul este deprins cu relaxarea diferențiată, de asemenea pe grupe musculare, iar în final acesta trebuie să conștientizeze tensiunile musculare reziduale și să le reducă. Astfel se realizează progresiv și analitic relaxarea musculară generală a întregului corp.

Indicații generale

Relaxarea progresivă se realizează prin încordarea și relaxarea progresivă a tuturor marilor grupe musculare ale corpului. Ea implică tensionarea și relaxarea anumitor mușchi, astfel încât să conștientizezi diferența dintre tensiune și relaxare.

Concret, această abilitate este învățată prin încordarea maximă a unui mușchi, identificarea senzației tensiunii, apoi relaxarea completă a acestui mușchi și sesizarea diferenței.

Atenția ta este concentrată asupra mușchiului, pentru ca să devii suficient de sensibil și să identifici tensiunea oricărui mușchi, pentru a putea apoi să-l relaxezi.

Devenind tot mai abil în această tehnică, vei reuși să recunoști tensiunea unei anumite grupe musculare – gâtul, de exemplu – și să elimini această tensiune înainte de a efectua o acțiune importantă.

Deși există multe variante ale tehnicii lui Jacobson, sunt câteva condiții care trebuie respectate:

- Fiecare aplicare a tehnicii relaxării progresive necesită realizarea unei poziții confortabile, de preferință întins pe un covoraș, cu o pernă mică sub cap;
- Dezbracă îmbrăcămintea strâmtă, inclusiv pantofii;
- Lumina trebuie diminuată, dar asta nu este foarte important;

- Scoate lentilele de contact și, dacă este cazul, închide ochii;
- Respiră adânc, de câteva ori.

Primele dăți când le aplici, exercițiile de relaxare îți vor lua cam 30 minute. Vei fi capabil apoi să reduci acest timp și să te relaxezi eficient.

Cum s-a menționat mai sus, scopul principal este să dobândești abilitatea de a te relaxa complet într-o perioadă scurtă de timp și, eventual, să fii capabil să intri în relaxare chiar într-o situație stresantă. Cu trei-patru ședințe, mulți dintre subiecți reușesc să se relaxeze într-un interval de cinci-zece minute. În această situație, tensiunea musculară poate fi ignorată.

Indicații specifice

În fiecare etapă ți se va cere să tensionezi o grupă musculară și apoi să o relaxezi.

Trebuie să fi atent cum te simți contractat, față de cum te simți relaxat.

Această fază de tensiune ar trebui să dureze 5 până la 7 sec (cât va dura și faza de relaxare), dar să nu fii distras prea tare de faptul de a număra. Contractă mușchii până simți într-adevăr tensiunea și apoi relaxează-i.

Repetă exercițiul pentru fiecare grupă musculară cel puțin de două ori înainte de a trece la următoarea grupă.

Cu cât devii mai priceput și mai atent poți omite faza de tensiune și să-ți concentrezi atenția doar asupra relaxării.

Poți începe exercițiile prin a solicita pe cineva să-ți citească instrucțiunile. Le poți înregistra și singur, dar este posibil să-ți procuri chiar o înregistrare cu relaxarea progresivă.

Exercițiile de relaxare progresivă

1. Simte-te cât mai confortabil.
   - Hainele strâmte trebuie slăbite. Picioarele nu se încrucișează.
   - Inspiră adânc, expiră lent și cât mai relaxat posibil.
2. Ridică brațele și întinde-le înainte
   - Acum, apucă mâinile cât poți de strâns.
   - Observă tensiunea neplăcută a mâinilor și degetelor.
   - Menține tensiunea 5 secunde; slăbește-o apoi pe jumătate și mai menține-o încă cinci secunde.
   - Observă descreșterea tensiunii, dar fii în același timp concentrat asupra tensiunii care este încă prezentă.
   - Apoi relaxează complet mâinile.
   - Observă cum tensiunea și disconfortul se scurg din mâinile tale și sunt înlocuite de senzațiile de confort și relaxare.
   - Fii atent la contrastul dintre tensiunea pe care ai simțit-o și relaxarea pe care tocmai o simți.
   - Concentrează-te asupra relaxării complete a mâinilor timp de 10-15 secunde.
3. Încordează puternic brațele pentru 5 secunde.
   - Atenție la senzația contracției.
   - Redu apoi contracția la jumătate pentru încă 5 secunde.
   - Din nou fii atent la tensiunea care mai este încă prezentă.
   - Acum relaxează brațele complet pentru 10-15 secunde și fii foarte atent la relaxarea progresivă.
   - Lasă brațele să se relaxeze moi, pe lângă corp.

4. Curbează degetele de la picioare cât poți de tare.

– După 5 sec. relaxează-le pe jumătate și păstrează această contracție redusă încă 5 sec.

– Apoi relaxează degetele complet și fii atent la relaxarea care le cuprinde.

– Continuă să le relaxezi încă 10-15 secunde.

5. Încordează picioarele și gambele.

– Păstrează tensiunea, puternic, 5 secunde; slăbește-o la jumătate încă 5 secunde.

– Relaxează complet picioarele și gambele 10-15 secunde.

6. Întinde picioarele și ridică-le la aproximativ 20 de centimetri de la podea și încordează-ți mușchii coapselor.

– Menține contracția 5 secunde; slăbește-o la jumătate încă 5 secunde, apoi relaxează-le complet.

– Concentrează-te asupra unei relaxări totale a picioarelor, gambelor și coapselor pentru încă 30 secunde.

7. Încordează fesele pentru 5 secunde, apoi slăbește contracția la jumătate, încă 5 secunde.

– La sfârșit relaxează fesele și fii atent la senzația de greutate și relaxare.

– Concentrează-te, de asemenea, și asupra relaxării celorlalte grupe musculare cu care ai lucrat până acum.

8. Încordează cât poți de tare mușchii abdominali, pentru 5 secunde și fii atent la contracție.

– Apoi slăbește tensiunea la jumătate, înainte de a relaxa mușchii complet.

– Fii atent la răspândirea relaxării până când mușchii abdominali sunt complet relaxați.

9. Împreunează-ți și apasă-ți palmele astfel încât să încordezi mușchii pieptului și umerilor.

– Menține încordarea 5 secunde, apoi slăbește-o la jumătate pentru încă 5 secunde.

– Acum relaxează complet mușchii și concentrează-te asupra relaxării lor până când sunt complet lipsiți de vlagă și relaxați.

– De asemenea, concentrează-te asupra grupelor musculare pe care le-ai relaxat mai devreme.

10. Împinge umerii înapoi cât poți de mult, în așa fel încât să încordezi mușchii spatelui.

– După 5 secunde slăbește tensiunea la jumătate, păstreaz-o 5 secunde și concentrează-te asupra ei încă 5 secunde.

– Relaxează complet spatele și mușchii umerilor.

– Concentrează-te asupra răspândirii relaxării în mușchi, până sunt complet relaxați.

11. În timp ce musculatura bustului, brațelor și picioarelor este relaxată, tensionează mușchii gâtului aplecând capul înainte până ce bărbia intră în piept.

– Menține contracția 5 secunde, slăbește-o la jumătate încă 5 secunde și relaxează apoi complet gâtul.

– Lasă capul să atârne confortabil în timp ce te concentrezi asupra răspândirii relaxării în mușchii gâtului.

12. Strânge din dinți și observă tensiunea din musculatura maxilarelor.

– După 5 secunde slăbește tensiunea la jumătate timp, de alte 5 secunde și apoi relaxeaz-o complet.

– Lasă-ți gura să se relaxeze complet, cu buzele ușor depărtate și concentrează-te asupra relaxării totale a acestor mușchi, timp de 10-15 secunde.

13. Încordează limba împingând-o în cerul gurii cât de tare poți.
- Menține-o 5 secunde, apoi lasă tensiunea la jumătate și menține-o timp de încă 5 secunde, apoi relaxează limba complet.
- Fii atent la completa relaxare a mușchilor gâtului, maxilarelor și limbii.

14. Cu ochii închiși, rotește și încrucișează globii oculari ca și când ai privi în sus.
- Menține tensiunea 5 secunde, apoi las-o la jumătate încă 5 secunde.
- Relaxează complet ochii.
- Fii atent la răspândirea relaxării în ochi și, de asemenea, la relaxarea celorlalți mușchi ai feței.

15. Încrețește pielea capului și frunții atât de strâns cât poți.
- Menține tensiunea 5 secunde, apoi slăbește-o la jumătate pentru încă 5 secunde.
- Relaxează fruntea și scalpul complet.
- Fii atent la senzația de relaxare care se răspândește, în contrast cu tensiunea dinainte.
- Concentrează-te acum, cam un minut, la relaxarea mușchilor întregului corp.

16. Controlul respirației este unul dintre cele mai importante elemente ale relaxării. Este posibil să obții starea de relaxare printr-o respirație corectă.
- Fă câteva inspirații scurte, cam una pe secundă, până ce plămânii sunt plini.
- Ține aerul 5 secunde și apoi expiră cam 10 secunde, în timp ce te gândești la cuvântul „relaxare" sau „calm".
- Gândește-te la cuvânt în timp ce lași aerul să iasă afară.
- Repetă asta de cel puțin cinci ori, de fiecare dată încercând să adâncești starea de relaxare pe care o percepi.

ANTRENAMENTUL AUTOGEN – I.H.SCHULTZ

Antrenamentul autogen are la bază o concepție globală asupra personalității, decontracția musculară și viscerală reprezentând de fapt un mijloc de relaxare psihică.

Metoda cuprinde un ansamblu de exerciții psihice și fizice, astfel alcătuite pentru a realiza o decontracție generală a organismului, exerciții împărțite în două cicluri:

a. Ciclul inferior durează de la 6 luni până la 2 ani și cuprinde exerciții pentru:
- sistemul muscular (trăirea senzației de greutate);
- sistemul vascular (senzația de căldură);
- cordul (calmarea bătăilor inimii);
- sistemul respirator (calmarea respirației);
- reglarea funcționalității organelor abdominale prin trăirea senzației de căldură la nivelul plexului solar;
- vasoconstricție la nivelul frunții (subiectul își comandă răcirea frunții).

Aceste exerciții trebuie executate într-o ambianță plăcută, fără stimulare luminoasă sau sonoră excesivă, subiectul găsindu-se într-una din pozițiile considerate clasice pentru relaxare:
- culcat pe spate (decubitus dorsal);
- așezat comod în fotoliu;
- poziția birjarului (așezat pe un scaun, cu trunchiul aplecat înainte și cu brațele atârnând relaxate).

În urma practicării acestor exerciții, la majoritatea subiecților se constată o stare de calm, o liniștire generală fizică și psihică.

b. Ciclul superior cuprinde, în special, exerciții de concentrare (pe culoarea proprie, pe obiecte concrete, pe idei abstracte), căutarea sentimentului propriu (care în concepția autorului e un fel de arhetip) și interogarea propriului inconștient.

Practica a demonstrat că exercițiile din ciclul superior sunt dificile, inaccesibile majorității subiecților și în unele cazuri s-au dovedit a fi chiar nocive, ducând la perturbări psihice și somatice.

Exercițiile din cadrul primului ciclu, mai ales cele de percepere a greutății și căldurii, sunt deosebit de eficiente, având o serie de aplicații practice, cum ar fi :

- ameliorarea odihnei;
- recuperarea după efort;
- creșterea capacității de concentrare;
- controlul emotivității;
- terapia nevrozelor;
- terapia unor boli psihosomatice etc.

ANTRENAMENTUL PSIHOTON

Antrenamentul psihoton este una dintre metodele cele mai eficiente pentru liniștirea sportivului, economisirea energiei sale nervoase, este o metodă care contribuie la realizarea unui comportament optimal. Antrenamentul psihoton are la bază relaxarea, tehnică ce urmărește realizarea unei decontracții musculare și psihice în vederea obținerii unui repaus cât mai eficient și a conservării energiei psihice a individului.

În psihologia sportului o serie de autori, dintre care E. de Winter, Cabot, Ferrer-Hombravella, Vanek, au adaptat la nevoile activității sportive o serie de exerciții provenind în special din ciclul inferior al antrenamentului autogen.

Metoda de relaxare elaborată de acești autori poartă numele de *antrenament psihoton*, fiind o metodă de reglare și autoreglare a stărilor psihice ale sportivilor, de optimizare a mecanismelor de adaptare la situațiile de antrenament și mai ales de concurs.

Antrenamentul psihoton nu are ca obiectiv doar punerea în formă pentru competiție, ci și ameliorarea generală a funcționalității mecanismelor fizice și psihice ale sportivului.

Ceea ce deosebește fundamental antrenamentul psihoton de antrenamentul autogen este *prezența în cadrul antrenamentului psihoton a unei faze de activare*, de autostimulare musculară și psihică, menită să sporească mobilizarea generală a sportivului pentru competiție. Această activare se realizează de obicei prin exerciții de concentrare mentală pe proba specifică, exerciții care duc la creșterea gradului de mobilizare energetică a organismului, ajutându-l pe sportiv să facă față la nivelul cel mai înalt solicitărilor impuse de activitatea competițională.

Cercetările au arătat că antrenamentul psihoton are o serie de efecte pozitive asupra sportivilor:

a) echilibrarea tensiunilor musculare;
b) recuperarea rapidă și eficientă după efort;
c) ameliorarea odihnei;
d) creșterea capacității de concentrare;
e) un control mai eficient al emotivității;
f) dominarea anxietății, tensiunii de concurs;
g) intrarea în formă pentru concurs;
h) creșterea rezistenței la stres;
i) creșterea încrederii în sine.

La colocviul internațional pe probleme de pregătire psihosomatică a sportivului, care a avut loc la Paris în 1967, s-a elaborat schema pricipalelor etape ale pregătirii psihotone:

1. Inițierea sau faza preliminară, care cuprinde:
   - test de relaxare musculară;
   - conștientizarea poziției, mișcarea activă – mișcarea pasivă;
   - control respirator relaxant.
2. Antrenament autogen:
   - exerciții de percepere a greutății;
   - exerciții de percepere a căldurii;
   - reglarea cardiacă;
   - reglare abdominală:
   - controlul respirației;
   - controlul zonei cefalice;
   - formule autosugestive.
3. Aspecte specific sportive:
   - controlul muscular localizat;
   - relaxarea aparatelor vederii și fonației;
   - eliminarea hipertoniilor localizate;
   - relaxare diferențială electivă – după dorință;
   - relaxare fracționată;
   - activare cu revenire tonică și stimulare psihică prin formule autosugestive;
   - antrenament modelat, cu punere în formă în vederea competiției.

Antrenamentul modelat (Vanek și Macak) are ca principiu pregătirea sportivului pentru proba sa specifică, antrenamentul mental vizând tocmai concentrarea pe dificultățile specifice probei. În afara concentrării de tip ideomotor asupra probei sportive, antrenamentul modelat cuprinde și elemente care modelează factorii afectogeni din concurs (ambianța, publicul, complexul de eșec etc). Creșterea rezistenței la acești factori se realizează prin formule autosugestive.

Dăm mai jos un program simplu de relaxare, care poate fi aplicat fără pericol de către antrenori, în scopul reducerii anxietății precompetiționale sau a refacerii după efort a sportivilor (în acest al doilea caz se renunță la faza de activare)

„Începem terapia de psihoreglare prin relaxare!"

Vă rog să vă întindeți pe spate cu brațele ușor depărtate de trunchi. Picioarele de asemenea întinse, ușor depărtate, cu tălpile orientate spre exterior. În această poziție trebuie să realizați o senzație de comoditate generală.

Închideți ochii, ascultați ceea ce urmează și încercați să vă concentrați asupra comenzilor care vi se dau.

I. Însușirea senzației de greutate

Sunt în întregime liniștit și cu desăvârșire calm.
Toți mușchii mei sunt destinși și relaxați.
O liniște plăcută mă cuprinde.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o pace și o liniște profundă.
Sunt complet calm.
Brațul meu drept este greu, foarte greu.

O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, brațul, palma și ajunge până în vârful degetelor.
Brațul drept este foarte greu.
Simt liniște și greutate.
Brațul stâng este greu, foarte greu.
Greutatea îmi cuprinde umărul, brațul, palma si ajunge până în vârful degetelor.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă cuprinde.
Simt liniște și pace interioară.
Piciorul drept este greu, foarte greu.
O greutate ca de plumb îmi cuprinde piciorul drept.
Piciorul drept este greu, din ce în ce mai greu.
Simt liniște și greutate.
Piciorul stâng este greu, foarte greu.
O greutate ca de plumb îmi cuprinde piciorul stâng.
Piciorul stâng este greu, din ce în ce mai greu.
Sunt calm, foarte calm, relaxat.
Simt liniște și pace interioară.
Întregul meu corp este relaxat.
Umerii, brațele, palmele, picioarele sunt grele.
Întregul corp este greu, foarte greu.
Sunt în întregime relaxat, cu desăvârșire calm.
Liniștea și greutatea mă împresoară.

II. Experiența căldurii.

O căldură agreabilă îmi cuprinde brațul drept, mâna dreaptă și ajunge până în vârful degetelor.
Brațul drept este cald, învăluit într-o căldură odihnitoare.
Sunt calm, foarte calm, relaxat.
O căldură agreabilă îmi cuprinde brațul stâng, mâna stângă și ajunge până în vârfurile degetelor.
Brațul stâng este cald.
Simt liniște, greutate, căldură.
Piciorul drept este cald.
O căldură agreabilă îmi cuprinde piciorul drept.
Piciorul stâng este cald.
O căldură agreabilă îmi cuprinde piciorul stâng.
Simt liniște, greutate, căldură.
Liniștea și echilibrul mă împresoară.
Întregul meu corp este relaxat, destins.
O căldură plăcută îmi cuprinde umerii, brațele, palmele, picioarele.
O căldură plăcută îmi împresoară tot corpul.
Întregul corp este scăldat într-o căldură odihnitoare.
Sunt calm, foarte calm, destins, relaxat.
Liniștea și echilibrul mă împresoară.
Sunt cu desăvârșire liniștit, calm.
Întregul meu corp este destins, relaxat.

Inima bate liniștit, egal.
Sunt calm, destins, relaxat.
Respirația e liniștită și rară.
Respir liber și liniștit aerul din jurul meu.
Sunt calm, destins, relaxat.
Liniștea și echilibrul mă împresoară.
Simt o liniște și o pace interioară.
Liniște, echilibru, calm.
Pauză mare:
Mișcă-ți brațele în sus și în jos de trei ori.
Strânge pumnii ... inspiră profund ...
Încă o dată ... și încă o dată!
Deschide ochii. Te ridici încet și îți reiei activitatea.

Precizări:

a. Programul de relaxare este însușit progresiv de către subiect într-un interval de câteva săptămâni. În primele ședințe subiectul este inițiat în utilitatea și metodologia generală a tehnicii de relaxare, apoi își însușește exercițiile de greutate, apoi cele de căldură și doar în final face antrenamentul complet.

b. Comenzile date subiecților se repetă de mai multe ori, după necesitate.

c. Textul prezentat mai sus are valoare orientativă, antrenorul putând să realizeze unele modificări în funcție de vârsta, nivelul de pregătire și particularitățile personalității sportivilor.

d. Antrenamentul de relaxare se poate realiza în bune condițiuni pe un fond muzical adecvat.

Cercetările întreprinse de noi (M. Epuran, 1967) au evidențiat faptul că există unii indivizi la care capacitatea de relaxare se formează spontan, ca o reacție firească la consemnul/ sarcina propusă. Din grupa acestora fac parte, de regulă, sportivii echilibrați afectiv, cu aptitudini motrice polivalente. Folosirea sistematică a tehnicii psihotone asigură posibilitatea formării unor reflexe condiționate de relaxare și la acei sportivi care prin particularitățile individuale și experiența proprie nu ajung la capacitatea aceasta în mod independent.

Efectele antrenamentului psihoton pun în evidență faptul că metoda reglării tonusului muscular în mod voluntar și conștient constituie calea cea mai eficientă de influențare a întregului sistem psihosomatic al individului.

Aplicarea antrenamentului psihoton cuprinde o fază de învățare de aproximativ 6 luni, sub control psihologic riguros, și o fază de explorare tehnică în colaborare cu antrenorul.

Conducerea antrenamentului trebuie să fie rezultatul colaborării dintre psiholog, medic, antrenor și masor.

Pregătirea specială, calificarea celor care îi conduc pe sportivi în însușirea acestei tehnici sunt absolut necesare, greșelile ce s-ar comite influențând negativ performanța sportivă și putând duce chiar la tulburări grave în sfera personalității sportivului.

* * *

Exercițiile de relaxare vor intra in programul zilnic al sportivului. Ele se vor executa încă de câteva ori cu asistența psihologului, apoi vor fi efectuate independent, ca „deprinderi", atât în ședințele de pregătire sau recuperare, cât și acasă și în timpul liber.

Vă sfătuiesc ca, după ce v-ați însușit tehnica, să repetați acasă, în condiții de liniște, exercițiile învățate și să notați senzațiile și sentimentele trăite, pentru a le discuta cu psihologul, la prima revedere cu acesta.

După încheierea perioadei de formare a deprinderilor psihice de relaxare este bine ca, în continuare, să le folosiți în comportamentul obișnuit, de fiecare zi, în situațiile în care simțiți o oarecare tensiune. De exemplu:

Relaxarea scurtă poate fi folosită la începutul și sfârșitul unei activități (intrarea și ieșirea din mașină, începerea unei acțiuni-operații noi la servici; ea durează câte un minut.

Relaxarea rapidă, de 5-10 secunde, este utilă pentru situațiile în care vă apar în minte gânduri negative sau anxietăți, pentru eliminarea și înlocuirea lor cu gânduri sau imagini pozitive, cu ajutorul cuvintelor „cheie".

RELAXAREA SOFROLOGICĂ

În 1960 A. Caycedo a dezvoltat *sofrologia*, doctrina și tehnica de armonizare a corpului cu mintea. (Sophrosyne: *stăpânire de sine, cumpătare.* Pentru Socrate, în Charmide, este *sănătate a cugetului*; poziția platoniciană își are rădăcina în ideea pitagorică de *harmonia:* La Platon *sophrosyne* este supunerea armonioasă a celor două părți inferioare ale sufletului față de partea rațională, diriguitoare (în *Phaidros).* Tot Platon face din *sophrosyne una dintre cele patru virtuți de căpetenie (în Eth.Nich.)* Stoma definea *sophrosyne* drept „cunoaștere a binelui ce trebuie ales și a răului ce trebuie evitat", fiind o cale de purificare – katharsis /după F.E.Peters, în: *Termenii filozofiei grecești.* București, Humanitas,1993/)

O definiție mai completă a sofrologiei este următoarea; *„Sofrologia este știința care studiază conștiința umană, modificările sale și mijloacele de a o schimba în scopuri terapeutice, profilactice, pedagogice, pentru a-i permite omului să se armonizeze cu al însuși și cu ambianța sa" (B. Santerre, 1989).*

Alfonso Caycedo și-a construit sistemul prin reunirea unor tehnici ale culturii europene cu tehnici orientale, împrumutate din doctrinele Yoga, Budism și Zen. În același timp a abordat studiul metodelor de modificare și armonizare a conștiinței din punct de vedere existențial și, am putea spune, pedagogic, întrucât creează conceptul de „antrenament sofrologic", pentru a plasa aceste metode dincolo de psihoterapie, kineziterapie sau simpla relaxare (L.Fernandez, 1988).

Doctorul R. Abrezol, care a asistat psihologic echipele de schi ale Elveției în anii '70 (la Jocurile Olimpice de la Grenoble – 1968 – a abținut primele rezultate notabile) insistă în monografia sa (1985) asupra sofrologiei „pedagogice" aplicată domeniului sportiv de performanță, amintind că A.Caycedo a dezvoltat și ale ramuri ale sofrologiei – terapeutică, profilactică.

Obiectivele metodei sofrologice

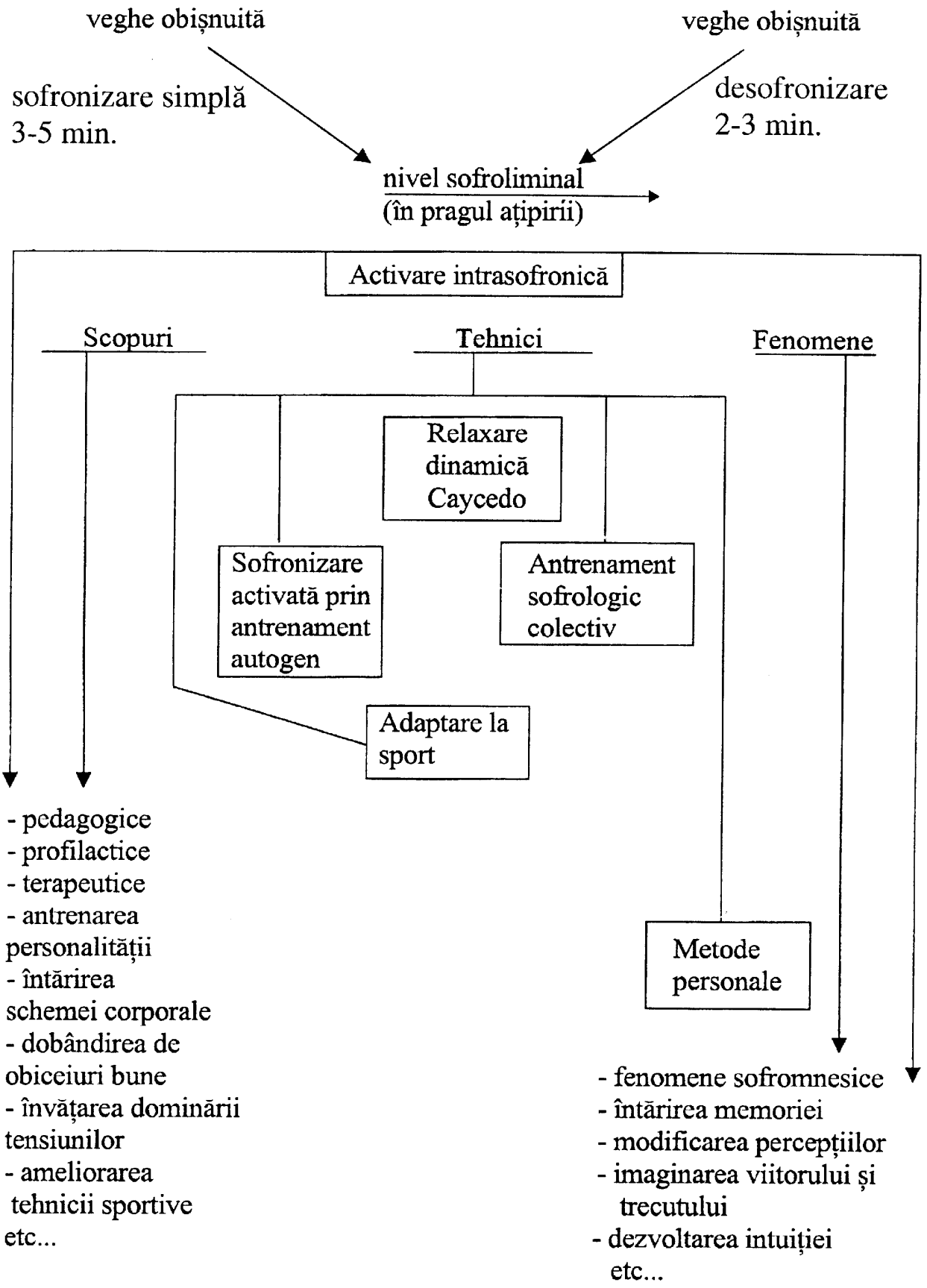
Ca majoritatea metodelor de autoreglare, și sofrologia realizează mai multe obiective în demersul ei de ameliorare a personalității, prin armonizarea conștiinței și dezvoltarea autonomiei individului.

În domeniul sportului de performanță R.Abrezol (1985) enumeră nu mai puțin de 17 obiective ale orientării sofrologice:

- pregătirea pentru viață; prevenirea bolilor funcționale;
- ameliorarea puterii de concentrare în timpul competiției;
- stimularea imaginației și memoriei;
- stimularea gândirii pozitive;
- controlul fricii și al tracului;
- sporirea energiei fizice;

FIGURA NR. 9. 3.

Schema procesului sofronozării (din L. Fernandez, 1988, p. 60)



- sporirea motivației;
- înlăturarea parțială a complexelor;
- creșterea încrederii în sine;
- cunoașterea și stăpânirea schemei corporale;
- ameliorarea cunoașterii de sine;
- o mai bună înțelegere a altora;
- înlăturarea plictiselii de competiții;
- menținerea moralului chiar în caz de înfrângere;
- realizarea unei bune coeziuni a echipei;
- controlul durerii;
- rezolvarea problemelor personale.

Repere teoretice-metodologice

A.Caycedo consideră conștiința din trei puncte de vedere: al *nivelurilor,* al *stărilor și* al *structurilor.*

Nivelurile. În ordine crescătoare, se disting nivelurile: coma, somnul (cu diferitele sale stadii), veghea, veghea atentă etc.

Între veghe și somn se situează *nivelul sofro-liminar,* (concept de bază al sofrologiei) pe care trebuie să-l învățăm, să-l realizăm. La acest nivel senzațiile corporale sunt mai precis percepute și integrate, sugestiile se „prind" mai ușor, iar recuperarea fizică și psihică se face mai rapid și mai profund.

Stările de conștiință sunt în număr de patru:

- *conștiința obișnuită* (C.O.), în care suntem majoritatea timpului, când suntem sănătoși;
- *conștiința patologică* (C.P.), manifestată temporar sau definitiv, când apar îmbolnăviri fizice și/sau psihice;
- *conștiința sofronică (C.S.),* o stare de conștiință mai „largă," mai „trează", un fel de conștiință superioară pe care o putem avea pasager sau chiar permanent;
- *conștiință sofro-reductivă* (C.S.R.), plasată între conștiința obișnuită și conștiința sofronică. făcând trecerea la acesta din urmă.

Structurile. Folosind o terminologie specifică A. Caycedo are în vedere:

- *structurile prezente,* elementele conștiinței noastre pe care le cunoaștem direct;
- *structurile subiacente,* pe care nu le vom cunoaște niciodată și:
- *structurile latente,* pe care le putem cunoaște în anumite condiții (vis, introspecție etc.). Sunt termeni care ne amintesc de „conștient", „inconștient" și „subconștient".

Principiile sofrologiei

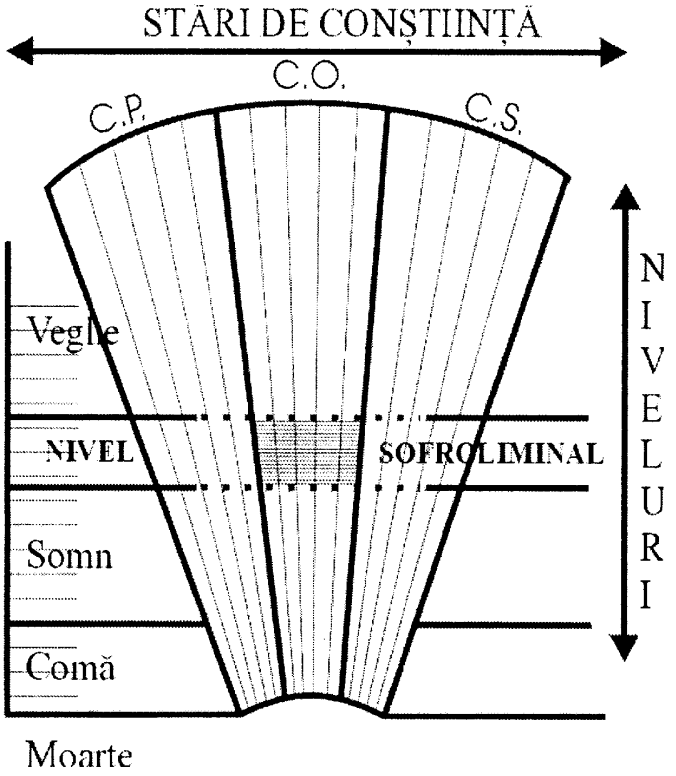
Metodele sofrologiei se bazează, în plus, pe câteva principii care le acordă originalitatea și, în același timp eficiența *armonizării conștiinței* (vezi Figura 9.4).

Schema corporală ca realitate trăită. Orientarea fenomenologică a autorului se vede clar în modul de a aborda situațiile reale. Schema corporală „priza de conștiință corporală" are o mare însemnătate în realizarea stării sofroliminare și trebuie percepută și trăită așa cum este ea, fără alte gânduri sau interpretări. Se va urmări realizarea coincidenței „imaginii imaginare" a corpului cu imaginea reală.

Principiul acțiunii pozitive. Sofrologia cultivă atitudinea pozitivă, imaginația pozitivă, gândirea pozitivă, creativitatera pozitivă, considerând că și în situațiile nefavorabile omul poate găsi un element pozitiv pe care să-l folosească și să-i întărească personalitatea.

FIGURA NR. 9. 4.

Concepția fundamentală a școlii sofrologice (A.Caycedo, 1980)



Legendă:

C.P. Conștiință patologică — C.O. Conștiință obișnuită

C.S. Conștiință sofronică

Variații calitative — Variații cantitative

Principiul realității obiective. Lucrurile trebuie văzute și înțelese așa cum sunt, pentru evitarea decepțiilor. Propriile aspirații, relațiile cu profesorul îndrumător sau cu grupul trebuie să fie clare, iar pentru aceasta antrenamentul sofrologic este foarte eficace.

„Alianța" sofrologică. Efortul personal de realizare a „mai binelui" este stimulat de uniunea dintre subiect, grupul de apartenență și profesor, în manieră empatică. Caycedo nu este de acord cu fenomenul de transfer și dependență care se crează între pacient și terapeut, insistând pe autonomia fiecăruia în învățarea și descoperirea propriilor tehnici.

Metoda TERPNOS LOGOS.

Termenul provine din textul Odiseei, în care se descrie vindecarea unei răni primită de Ulise, prin ierburi și „incantații" – terpnos logos. In sofrologie metoda se referă la maniera de a vorbi a sofrologului: vocea lui este dulce, binevoitoare, convingătoare, ceea ce permite „sofronizatului" să atingă mai ușor nivelul sofroliminar.

Sofronizarea și relaxarea dinamică

Sofronizarea, ca proces de modificare a nivelelor de conștiință, urmărește obținerea stării de conștiință sofro-liminară.

Sunt mai multe tehnici de sofronizare, toate având caracter static și efectuându-se individual, alese în funcție de nevoile subiectului și sub îndrumarea profesorului:

– *Sofronizarea de bază, simplă.* Subiectul poate sta în picioare sau culcat (poziția nu este foarte importantă); prin intermediul trepnos-logosului instructorului subiectul își

explorează corpul cât mai complet și mai precis posibil, pentru ameliorarea perceperii schemei corporale. Prin exersare subiectul ajunge repede la nivelul sofroliminar al conștiinței. Decontracția musculară apare ca un aspect al stării de relaxare trăită. Ședința durează cca. 10 minute și este urmată de *desofronizare*, tehnică descrisă mai jos.

Sofro-respirație sincronă (S.R.S.). Tehnica este folosită fie pentru începutul mai eficient al sofronizării de bază, fie pentru ameliorarea stării de relaxare, din cadrul ședinței sau, în general, în orice moment al vieții când apare nevoia de relaxare. Subiectul efectuează inspirația obișnuită, urmată de o scurtă apnee (una-două secunde) și, expirând normal, pronunță un cuvânt care evocă pentru el calmul, destinderea, relaxarea. Acest cuvânt va fi menținut și folosit în fiecare ședință.

Sofro-asocierea onirică (S.A.O.) Când subiectul atinge nivelul sofroliminar își imaginează ceva agreabil, plăcut (obiect sau imagine, scenă sau situație, muzică etc., concentrându-se câteva momente asupra acestei evocări pozitive. Cu timpul subiectul învață să gândească pozitiv, să înlocuiească imaginile negative cu cele pozitive și să rezoilve mai bine situațiile vieții.

Sofro-acceptarea pozitivă (S.A.P.). Învățând gândirea pozitivă, subiectul va privi viitorul cu încredere. Cu puțin antrenament va considera cu atitudine pozitivă chiar o situație viitoare dificilă (examen, concurs), atenuând anxietățile.

Sofromnezia (S.M.). Rechemarea, reamintirea unei amintiri plăcute, mai mult sau mai puțin îndepărtate, ca bază pentru reeducarea memoriei.

Sofro-substituția senzorială (S.S.S.) Transformarea unei senzații în alta, ca un mijloc de a lupta contra durerii (transformarea acesteia în senzație de căldură, de ex.). Tehnica este folosită ca mijloc de bază în P.N.L. (programarea neuro-lingvistică).

Relaxarea dinamică

În domeniul nostru de referință relaxarea dinamică sofrologică este cel mai frecvent folosită, datale experimentale și pedagogice fiind deosebit de elocvente în privința efectelor favorabile asupra autoreglării sportivilor.

Relaxarea dinamică de gradul întâi (RD1), denumită și relaxare dinamică *concentrativă*, este inspirată din Yoga și urmărește stimularea corpului, din poziție în picioare. Se realizează o conștientizare bună a schemei corporale, prin integrarea tuturor senzațiilor trăite.

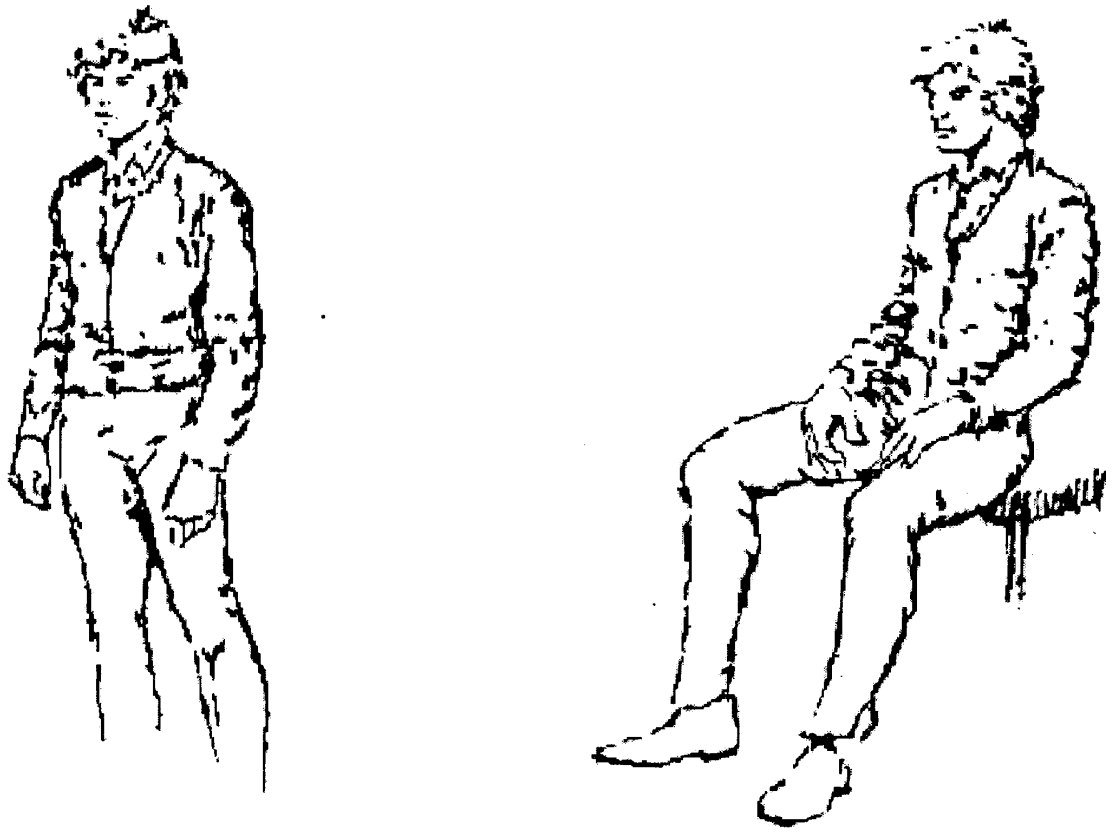
Relaxarea dinamică de gradul doi (RD2), denumită și relaxare dinamică *contemplativă*, folosește unele tehnici budiste, dar exercițiile au fost create de Caycedo, pentru rafinarea schemei corporale și a armoniei funcționale, prin respirație.

Relaxarea dinamică de gradul trei (RD3), denumită și relaxare dinamică *reflexivă*, se bazează pe tehnica Zen, și cuprinde, în prima fază antrenamentul meditației, iar în a doua antrenamentul meditației reflexive.

Relaxarea dinamică de gradul patru (RD4), a *trăirii integrale*, conduce la descoperirea dimensiunii integrale a omului, prin cele șase „angajări existențiale: individul, familia, societatea, umanitatea, universalitatea și eternitatea .

B. Santerre (1989) insistă asupra cerinței de a se face zilnic exercițiile, într-o manieră personală de antrenament. L. Fernandez (1988) subliniază nevoia de a efectua exercițiile sub îndrumarea unui specialist, pregătit solid în acest domeniu, pentru a evita unele pericole de „decompensare psihotică" despre care amintește J. Perin (Larousse, 1993).

FIGURA NR. 9. 5.
Sofronizarea simplă (din L. Fernendez, 1988, p.57)



Exerciții

Sofronizarea. Așa cum am arătat mai sus, sofronizarea este procesul care modifică nivelurile vigilenței, în sensul scăderii sale pînă la nivelul sofroliminal, cu ajutorul TERPNOS LOGOS-ului, maniera verbală a tonului armonios, convingător. Repetarea permanentă a procesului conduce la apariția unui reflex pozitiv, care-l ajută pe sportiv să se antreneze singur.

Ne instalăm confortabil și luăm poziția care ne convine cel mai mult (așezat-în picioare-culcat)...încercăm să desfacem hainele care ar putea să ne stângă...

Respirăm liber și calm..

Închidem ochii ...

Începem prin destinderea mușchilor feței.

Percepem forma ei..Relaxăm mușchii din interiorul ei...Percepem fruntea, pupilele...obrajii, buzele...cerul gurii... limba.

Gura poate fi întredeschisă ... Putem avea dorința de a saliva... Este foarte normal.

Acum vom relaxa umerii... brațele... mâinile...așa !

Când relaxăm mușchii feței și ai umerilor, în mod automat se produce destinderea mușchilor gâtului și ai cefei...

Acești mușchi sunt cei care lucrează cel mai mult. Pe măsură ce repetăm exercițiile vom putea controla tonusul mușchilor cefei... Cei care reușesc acest lucru favorizează circulația creierului...„Ai grijă de creierul tău și creierul va avea grijă de tine"... În antrenamentul sofologic acordăm mare importanță învățării relaxării acestei zone a corpului, pentru favorizarea circulației cerebrale corecte..

Să ne lăsăm cuprinși de senzația de relaxare... respirație liberă... senzație de pace... de liniște... de armonie vitală...

Relaxăm acum mușchii spatelui ... și încercăm să percepem forma acestuia...

Acum relaxăm mușchii abdominali... Încercăm să percepem respirația ușoară la nivel abdominal... Învățarea acestei respirații este foarte importantă... Inspirând astfel liberăm tensiunile toracelui... inima lucrează liberă... plămânii funcționează mai bine...

Relaxăm apoi extremitățile inferioare... mușchii se relaxează... Relaxăm fesierii... coapsele.... pulpele... și în sfârșit, picioarele... Să încercăm să percepem formele lor.

Suntem pe cale să învățăm să relaxăm corpul întreg... Când am reușit încercăm o senzație imensă de pace, de bună-stare ... Trăim realmente această liniște...

Să ne lăsăm acum să alunecăm în somn... Senzație de pace, de liniște... de armonie vitală... aproape indiferență la stimuli exteriori... imaginile, gândurile sunt complet libere.

Relaxându-ne punem în mișcare un număr mare de mecanisme care ne ajută să reorganizăm și să restructurăm echilibrul nostru fizic și mental... Protejăm astfel integritatea legăturii între corp și spirit... Întărim propria personalitate... îmbogățind-o...

Relaxarea este o artă care se învață prin exersare... Ședințele sunt monotene, în mod voit stereotipe, la început și la sfârșit... ceea ce se schimbă progresiv este forma specială a meditației, la granița adormirii.

In pragul adormirii... Vom aprecia această pace și această securitate obținute la acest nivel de liniște al conștiinței noastre. (L.Fernandez, 1988, p. 55-56).

Desofronizarea. Este procesul care conduce la modificarea nivelului de vigilență, în sensul unei ridicări spre nivelul stării de veghe obișnuită.

Procesul cuprinde patru timpi:

- mai multe respirații profunde;
- recâștigarea tonusului muscular al extremităților corpului (mâini, picioare, față);
- recâștigarea tonusului muscular al întregului corp;
- și, în sfârșit, deschiderea ochilor.

Înainte de a termina, să activăm trei calități esențiale ale personalității noastre:

- încrederea în noi înșine;
- armonia fizică și mentală;
- creșterea nivelului de aspirație.

Iar acum să ne pregătim să încheiem această relaxare... Începem prin a respira profund de câteva ori... Mișcăm apoi degetele, picioarele, fața, ... cele trei puncte cardinale ale schemei noastre corporale... remarcând modul cum musculatura noastră se umple de energie, de vigoare.... putem să facem grimase... să stângem pumnii....

Întindem brațele, picioarele, ușor, blând... ca atunci când ne trezim... le întindem apoi mai intens, brațele, picioarele, bustul ... gâtul...

Să ne acordăm timp pentru o completă recuperare și, când simțim nevoia ... putem deschide ochii (L. Fernandez, 1988, p. 56-58) (vezi Figura 9.6).

În cele de mai sus am descris pe scurt tehnica relaxării și a revenirii. Metoda sofrologică cuprinde însă și un sistem bogat de exerciții active, cu rol de conștientizare corporală, atât a tensiunilor musculare, cât și a respirației, precum și exerciții de modificare a registrelor senzoriale, de imaginare și de meditație, despre care se tratează în alte secțiuni ale cărții noastre.

FIGURA NR. 9. 6.

Desofronizarea simplă (din L. Fernandez, 1988, p. 58)

Relaxarea alfagenică

Corespondența dintre frecvența undelor cerebrale și stările de conștiință a condus, așa cum am văzut la capitolul privitor la bio-feed-back, la folosirea acesteia pentru o mai bună obiectivare a nivelului de relaxare. D.Zaffutto prezintă caracteristicile metrice ale tehnicii alfagenice, tehnică de relaxare, astfel:

Nivelul metric ALFA

Frecvența:	*Caracteristici mentale*	*Caracteristici fizice*
45	antesomnolență	toate simțurile relaxate
40	sugestibilitate	crescutrelaxare pasivă
35	conștiență pasivă	amorțit, liniștit
30	absență senzorială totală	relaxare adâncă
25	stare scăzută alfagenică	pasivitate totală

EXERCIȚII DE IMAGINARE

La mulți subiecți imaginarea unor obiecte, a unei ambianțe sau situații nu se poate realiza cu ușurință. Pentru dobândirea acestei capacități, recurgem, în prima fază, la sugerarea temelor supuse acestui proces.

1. Imaginați-vă că sunteți în tribună sau pe marginea terenului, sau în sala de antrenament și vă vedeți cum lucrați, la încălzire, executând mișcările specifice (alergare, săritură, aruncare la poartă, dribling etc., în funcție de sportul pe care îl practicați); vă vedeți evoluând în spațiul tridimensional, percepând nu numai mișcările, dar și corpul întreg din profil sau din spate, așa cum apar imaginile pe un ecran.

2. Imaginați-vă execuția unor acțiuni motrice, cu proprii ochi, în spațiul pe care puteți să-l controlați cu vederea, având însă senzațiile de încordare, efort, coordonare a mișcărilor, percepând și efectele exterioare ale acțiunii (de ex. mingea care intră în coș sau în poartă). De data aceasta nu vă vedeți spatele sau alte părți ale corpului care nu intră în câmpul vizual propriu.

3. Închideți ochii și relaxați-vă. Imaginați-vă un ecran mare alb și în mijlocul lui un cerc albastru intens. Lăsați cercul albastru să devină, progresiv, galben, plăcut luminos; lăsați apoi ca imaginea cercului să se închidă la culoare și să devină portocalie; aruncați în acest cerc o picătură de culoare roșie și priviți cum roșul se întinde pe toata suprafața cercului; continuați cu acest joc al culorilor și în final reveniți la ecranul alb, imaculat.

4. Vă aflați în cameră și aveți în față un pahar plin cu suc de portocale. Imaginați-vă că introduceți un deget în lichid și-i simțiți temperatura; duceți apoi degetul la buze și simțiți gustul dulceag și aromat; imaginați-vă că luați paharul și-l apropiați de gură: simțiți mirosul și micile bule de gaz care ies din lichid; vă imaginați acum gustul sucului, gust complex, de ud, dulce, acidulat și aromat.

5. În stare de relaxare, cu ochii închiși, vă imaginați că vă aflați în camera preferată și priviți în jur. Ce vedeți ? mobila, lustrul ei, ce sunete auziți, ce mirosuri simțiți, cum este temperatura, aerul din jur se mișcă ?. Folosiți toate simțurile pentru a reface în gând imaginea completă a camerei dvs.

6. Imaginați-vă că vă aflați pe teren (sau în sală) și repetați un exercițiu specific, o aruncare la coș sau la poartă. Vă vedeți cum acționați și în ce fel faceți mișcările, câtă energie utilizați, cum se încordează și relaxează mușchii, cum se mută greutatea de pe un picior pe altul, cum se arcuiește spatele, ce se întâmplă cu mingea aruncată, este coș ?,este gol?

7. Amintiți-vă un moment din activitatea sportivă când ați reușit o performanță (comportare) bună. Încercați să rechemați în memorie tot ce ați simțit, cu ajutorul vederii, auzului, simțului muscular-articular și al echilibrului. Reactualizați cât mai viu, ca și cum acum s-ar produce evenimentul, fără grabă, căutând să vă amintiți toate detaliile, unele ca într-un film încetinit, altele ca și cum acum le trăiți. Veți căpăta un plus de autocontrol asupra propriului corp și veți putea efectua cu succes antrenamentul mental. VA URĂM SUCCES !

Anexă: Pașii vizualizării eficiente:

Din Domey (1988), exemplificare din tirul sportiv

1. *Repetarea vizuală.* Primul pas este repetarea vizuală. Sportivul șade deoparte și se vede acționând. Înregistrarea video a unei acțiuni concrete poate ajuta începutul formei mentale a imaginii vizuale. Văzându-și poziția corectă din toate unghiurile, sportivul poate să înceapă să se vizualizeze într-o poziție bună.

2. *Repetarea concretă.* (Actual rehearsal). Pas mai dificil. În timpul repetării concrete sportivul pășește în vizualizarea corpului și își imaginează acțiunea. El trebuie să vadă ambianța și ținta și, de asemenea, să simtă mușchii și greutatea armei. Sportivii trebuie ajutați de antrenor și psiholog să atingă acest stagiu. Este necesar să rupă în componente deprinderea și să se concentreze pe fiecare parte a procesului, pas cu pas. Karl Pribram numește aceste imagini vizualizate „holograme mentale", „imagini mentale tridimensionale", care conduc impulsurile nervoase tuturor mușchilor corpului care vor fi angajați în execuția concretă a sarcinii" p. 51.

3. *Repetarea esențială (finală) concretă.* (Ultimate-you actual rehearsal). Trăgătorul vizualizează mișcările care realizează poziția corectă. Simte toți mușchii relaxați în poziția corectă. Are o judecată perfectă, control respirator perfect, o perfectă imagine a ochirii, un simț perfect al trăgaciului. Sportivul poate oricând să execute un foc perfect. Este cel mai puternic tip de repetare mentală. Este rezervată sportivului care este capabil să acționeze perfect într-o stare de conștiință logic/analitică a controlului creierului stâng. „Orice repetare mentală mută logicul, gânditul, pas cu pas-ul procesului tragerii, foarte aproape de perfecta, spontana, creativa emisferă dreptă, care conduce acțiunea perfect și automat fără procesul gândirii conștiente" „În felul acesta trăgătorul functionează perfect fără a-și forța mintea să înceapă în mod neîndemanatic să gândească pas cu pas".

4. *Planul esențial potențial* (Ultimate-you contingency plan).

Ultimul tip final de vizualizare, când stagiul 3 a devenit ușor.

Urmează jocul de rol al soluțiilor la solicitările care pot apare în timpul competiției. Planul posibilităților elimină stresul, găsind soluțiile înainte ca problemele să apară. Sunt multe evenimente posibile, contingente. Pregătirea pentru ele se face alcătuind un plan scris al „dezastrelor" care pot apare în timpul concursului, care conduce la un plan de depășire a fiecărei provocări.

Vizualizarea se adaugă antrenamentului tehnic. *Exerciții de vizualizare*: * realizează o relaxare adâncă; * alege poziția; * vizualizează performanța perfectă (reamintește-ți performanța trecută-perfectă, concentrează-te pe imagine, simte-ți părțile corpului ... continuă repetarea mentală, adaugă elemente perturbatoare și luptă-te („cope") cu ele; * folosește cuvinte-stimul ...Vizualizează locul de concurs, cu spectatori etc.; * întocmește lista de control cu pașii procesului. *„Practica mentală trebuie făcută împreună cu practica actuală; ea nu este un substitut al antrenamentului concret".*

Repetarea mișcărilor în reprezentare

Repetarea mișcărilor în reprezentare, mental, pe care nu le mai puteți face din cauza deplasării sau imobilizării după accident constituie obiectivul central al „Programului de autoreglare/compensare/recuperare", și este susținut de câteva acțiuni și metode subsumate acestuia.

După ce v-ați însușit satisfăcător deprinderile (tehnicile) de relaxare, respirație, imaginare și elemente ale autosugestiei și autocotrolului, trecem acum la însușirea tehnicii reprezentării mișcărilor.

Pentru reușita acestei tehnici am făcut mai întâi „antrenament observațional" și „sub-vocal", pe care le-am socotit necesare, pentru ușurarea însușirii antrenamentului mental.

Vom trece acum la învățarea unei tehnici mentale, imaginative, care vă va ajuta să mențineți active mecanismele neuromusculare ale mișcărilor pe care acum nu le puteți face din cauza imposibilității activității practice.

Poate știți din experiența altora că, după un timp mai îndelungat de lipsă de activitate sau imobilizare (peste 3 săptămâni), capacitatea funcțională a membrelor este mult diminuată, iar revenirea la starea dinainte se face destul de greu și necesită exerciții speciale.

Cercetările experimentale și observațiile practice au dovedit că persoanele imobilizate sau în imposibilitate de a se antrena din cauza îmbolnăvirilor, călătoriilor lungi, lipsei de condiții sau sesiunilor de examene, dar care au continuat să-și imagineze exact, viu și intens mișcările specifice sportului lor, și-au păstrat într-o proporție foarte mare capacitățile

funcționale, revenirea la nivelul anterior făcându-se cu un număr foarte mic de antrenamente. Același efect l-au avut repetările în reprezentare a conducerii avionului de către piloții obligați să-și întrerupă activitatea.

Ne propunem deci să ajutăm și să grăbim revenirea sau refacerea dvs. nu numai din punct de vedere anatomic, dar și din punct de vedere neuro-psihologic.

Exercițiile de relaxare, respirație și imaginare pe care l-am făcut până acum v-au pregătit pentru a trece ușor și repede la metoda antrenamentului mental. Veți observa în câteva zile efectele favorabile ale imaginării mișcărilor și ale repetării în reprezentare a lor. Veți dobândi foarte repede încrederea că veți putea relua activitatea sportivă imediat, fără să se observe întreruperea ei.

Pentru început amintiți-vă ce mișcări și acțiuni efectuați în mod obișnuit, cât de variate erau, cât de rapide și cu câtă forță acționați.

Reamintiți-vă principalele senzații pe care le aveați în situațiile respective – senzații musculare de tensiune și relaxare, de oboseală sau durere, senzații cutanate, de echilibru, vizuale, auditive și din organele interne (plămâni, inimă, abdomen).

Am exersat mai înainte descrierea prin cuvinte a mișcărilor respective și le-am observat și la alții. Vă invit să vă propuneți să vă imaginați aceste mișcării ca și cum le-ați face real, la antrenament și la concurs.

Dacă ați reușit aceste câteva operații trecem la *„antrenamentul mental propriu-zis":*

- asigurați-vă un loc liniștit, cu lumină odihnitoare, așezat pe o canapea sau într-un fotoliu comod;
- efectuați ședința de relaxare, însoțită de exercițiile de respirație învățate;
- pronunțați frazele liniștitoare și de autoîncurajare;
- imaginați-vă că efectuați mișcările cu caracteristicile lor de eficiență, așa cum le faceți în mod normal. La început faceți în minte mișcări simple, ușoare, repetându-le de 5-10 ori;
- treceți acum la repetarea în reprezentare a mișcării complete, ca la antrenament și concurs. Repetați de 10 ori, încercând să aduceți în minte senzațiile musculare și de echilibru;
- și încă ceva: ședințele de antrenament mental se pot repeta și în aceeași zi, chiar de 2-3 ori, dacă aveți timp și condiții. Este însă obligatoriu să faceți zilnic cel puțin una.

ANTRENAMENTUL MENTAL

Parte a „antrenamentului total", antrenamentul mental s-a impus în ultimele decenii ca un mijloc complementar și deosebit de valoros al pregătirii tehnico-tactice a sportivilor.

Practicarea acestui gen de antrenament este justificată din cel puțin trei puncte de vedere. Primul ar fi acela că orice mijloc care poate aduce un progres cât de mic în antrenament și performanță trebuie utilizat; al doilea, de fond, că este o continuare nesolicitantă fizic a antrenamentului practic, pe care îl completează; al treilea, că, în anumite situații, ca accidentare, deplasări lungi, întreruperi fortuite ale antrenamentului practic, îl poate înlocui pe acesta cu rezultate deosebit de satisfăcătoare.

Argumentele în favoarea antrenamentului mental au fost aduse atât de către cercetători, cât și de către sportivii înșiși care l-au utilizat. Primii au organizat experimente în care un

grup a efectuat alternativ antrenamente practice și mentale, iar alt grup numai antrenamente practice. Probele de control final au dovedit o creștere marcată a performanței la grupa care a efectuat și antrenament mental. Pentru numai 90 de minute de antrenament mental, timpul de parcurgere a distanței pe 110 m garduri s-a scurtat cu 0,33 sec. (Bodo Schmidt și Jessen).

Cât despre sportivi, numeroși sunt aceia care și-au îndreptat atenția asupra propriilor percepții chinestezice, le-au analizat, le-au gândit și reactualizat în orele de seară de după antrenament, fie pentru a înțelege de ce nu reușesc o mișcare, fie pentru a o reține și repeta mental, pentru ca la antrenamentul următor mișcarea să „iasă". Personal am cunoscut câțiva atleți depășind net condiția epocii și a colegilor lor.

Și acum câteva explicații asupra mecanismului antrenamentului mental.

Încă de la sfârșitul secolului trecut, Secenov a descris fenomenele de exteriorizare a imaginii mișcărilor. Când cineva se gândește la o anumită mișcare, în mușchii săi se produc modificări de tonus, inervație, influx sanguin, care pot fi înregistrate și deci obiectivate cu tehnici fiziologice potrivite. După ce tehnicile de investigare au progresat, s-au putut înregistra modificări de tipul electromiogramei, elctrodermogramei, pletismogramei, pneumogramei, retinogramei și electroencefalogramei, ca urmare a imaginării unor mișcări. Cu ajutorul acestor tehnici s-au putut dovedi și experimental efectele pozitive ale antrenamentului mental asupra performanței.

Acest mecanism este un caz particular al relației reciproce dintre obiectiv și subiectiv în domeniul psihocomportamental.

Se cunoaște faptul că orice excitare senzorială de o intensitate sesizabilă lasă urme în sistemul analizatorilor. Aceste urme pot fi *simple imagini*, dar pot fi și *reprezentări mai complexe* care reproduc nu numai o singură stimulare senzorială, ci o percepție integrală. De exemplu, putem avea imaginea pe retină a unei fulgerări dintr-o lampă electronică, precum putem avea reprezentarea unei acțiuni dintr-un joc sportiv, o săritură cu schiurile sau un croșeu la box.

Creierul nostru are și *capacitatea de a reactualiza prin cuvânt experiența perceptiv-motrică dobândită prin exersare.*

Se cunoaște de asemenea faptul că în instruirea motrică „regula de aur" este de a realiza la elevi reprezentări motrice foarte exacte. Ei trebuie să aibă reprezentări clare despre mișcările pe care trebuie să le execute și mai ales să fie capabili *să se reprezinte pe ei în mișcare.*

În lucrări anterioare am arătat faptul că la elev sau sportiv se formează atât o reprezentare generală despre o anumită mișcare, cât și o *reprezentare de lucru,* așa cum se simte și își imaginează propria execuție. Această reprezentare de lucru depinde de mai mulți factori și condiții, cum sunt:

- nivelul dezvoltării schemei corporale și a chinesteziei;
- experiența perceptivă ca urmare a înregistrării demonstrației antrenorului, execuției colegilor, execuțiile altora – fie pe teren, fie la film sau TV;
- experiența perceptivă proprie ca urmare a execuțiilor de probă și a diferitelor repetări;
- capacitatea de verbalizare, de exprimare în cuvinte – dacă se poate în limbaj terminologic sau simbolic – a acestor execuții.

Reprezentările mișcărilor se mai numesc și *reprezentări ideomotrice*, adică reprezentări care determină, declanșează mișcările. Ele stau la baza mecanismului mișcărilor voluntare, căci acestea nu se pot produce decât atunci când în creier apare imaginea-program a acțiunii orientată spre un anume scop.

Fără îndoială că reprezentările mișcărilor sunt mult mai complexe la sportivi decât la nesportivi, să zicem la spectatori. Aceștia din urmă au mai ales reprezentări vizuale și mai

vagi, unele reprezentări motrice. Dacă stau în tribună, ei fie că imită, în schiță, gesturile „cheie" ale celor din teren sau ring, fie că, anticipându-le, le schițează ca și cum i-ar conduce pe sportivi.

La sportivi reprezentările mișcărilor au caracter complex, fiind plurisenzoriale, având componente, în același timp, vizuale, chinestezice, de orientare spațio-temporale, cutanate etc. Evident este vorba de reprezentările „de lucru" ale mișcărilor și acțiunilor proprii, pentru altele fiind și ei în situația neinițiaților.

Dacă așa stau lucrurile „în teorie", să vedem ce este de fapt antrenamentul mental.

Antrenamentul mental sau ideomotor este procesul de menținere și consolidare a reprezentărilor mișcărilor și acțiunilor, având ca efect activarea formațiilor neuromusculare și deci creșterea eficienței lucrului practic.

Antrenamentul mental constă din repetări în reprezentare, nu concret-practice și se bazează pe capacitatea dobândită prin instruire și exersare de a conștientiza propriile acțiuni, de a le reactualiza gândind la ele, dându-le numai exprimare verbală corespunzătoare. Întrucât actul imaginat produce și modificările corespunzătoare în sistemul neuromuscular este lesne de înțeles că acest gen de antrenament conduce la îmbunătățirea indicilor funcționali psihomotrici.

În practică antrenamentul mental se utilizează în mod deosebit în alternanță cu antrenamentul propriu-zis, din rațiuni metodice lesne de înțeles (este vorba de o influențare și un control reciproc al acestora).

Unii metodiști consideră că antrenamentul mental este util atât pentru învățarea, cât și pentru îmbunătățirea unui procedeu motric. Aici avem însă unele rezerve: în anumite condiții de instruire, cu anumiți sportivi, dacă li s-au oferit suficiente materiale intuitive, se poate realiza chiar învățare. În mod curent acest antrenament se face pentru *consolidare și perfecționare* de către sportivii *care și-au însușit tehnica de bază* și au capacitatea de conștientizare reclamată de metodica acestui gen de antrenament.

Deci prima condiție în efectuarea antrenamentului mental este ca sportivul să aibă un nivel satisfăcător de însușire a mișcărilor și acțiunilor.

Celelalte condiții sunt de ordin metodic: sportivul trebuie învățat să se concentreze asupra execuției și să și-o reprezinte; să efectueze ședințe de 10 minute, zilnic, la câteva ore după antrenamentul practic; să precizeze de fiecare dată asupra căror caracteristici sau detalii ale mișcărilor sau acțiunii se va opri într-o anumită ședință; să controleze în antrenamentul practic valoarea celor imaginate.

Capacitatea de concentrare se educă progresiv, sportivul primind la început sarcina să observe atent execuțiile colegului, apoi pe ale sale și să relateze despre caracteristicile spațiale, de forță, viteză și coordonare ale acestora. Se trece apoi la imaginarea execuției altora (din cele observate în teren sau pe film) și abia apoi la imaginarea execuției proprii, cu caracteristicile reale. În funcție de capacitatea de menținere în câmpul conștiinței (atenției) a imaginii ideomotorii propuse, antrenamentul poate dura 10 sau chiar 20 de minute. La o concentrare intensă, așa cum este bine să fie, 10 minute sunt suficiente.

Câteva exemple vor sugera mai bine efectele antrenamentului mental ca și mecanismul lui. Se știe că în gimnastica sportivă, execuțiile au o anumită structură și o durată limitată. Atât gimnastele, cât și gimnaștii au capacitatea de a-și reprezenta execuțiile cu atât de mare precizie încât durata în reprezentare este identică cu durata execuției practice. În pauzele dintre execuții sau aparate „acordarea motrică" se face mai mult în reprezentare, aceasta fiind însoțită mai ales de „schițări" ale unor elemente mai deosebite.

Desigur, se va spune, acestea sunt valabile în sporturile individuale cu caracter de execuții învățate stereotip, dar în jocuri? Se cunosc cazuri și în sporturile de luptă, ca și în jocurile sportive unde sportivii „antrenează mental" diferite procedee de acțiuni. Este bine cunoscut faptul că celebrul fotbalist Beckenbauer obișnuia ca înainte de fiecare meci să-și rezerve un sfert de oră „de meditație" asupra modului cum va acționa în teren, în raport de adversari și situațiile probabile.

În afară de această utilitate, de învățare, consolidare și perfecționare, antrenamentul mental s-a dovedit deosebit de eficient în situațiile în care sportivii nu au putut efectua antrenament practic, din cauza unor accidente și imobilizări, a unor îmbolnăviri, a deplasărilor lungi – în toate aceste situații el fiind un *înlocuitor al antrenamentului real.*

În sfârșit, un ultim aspect deloc neglijabil în epoca actuală: antrenamentul mental completează antrenamentul practic în sporturile cu mare complexitate motrică și consum mare de energie, în sporturile cu grad mare de periculozitate. „Criza de timp" în care se află pentatloniștii, boberii sau schiorii poate fi atenuată prin introducerea în programul zilnic a reprizelor de antrenament mental, fie la probele nelucrate în ziua respectivă, fie pentru completarea celor efectuate.

Practica antrenamentului mental are și efecte educative asupra sportivului, prin creșterea nivelului de conștientizare a activității, prin disciplinarea gândirii, creșterea capacității de concentrare și – în general – prin dezvoltarea autodeterminării, a conducerii conștiente a propriei activități. Antrenorul este primul interesat în obținerea unor astfel de atitudini la elevii săi.

Plan – model de antrenament mental

Etapa I: Formarea reprezentărilor mișcărilor

Antrenorul: – Demonstrează și explică mișcările (tehnica gesturilor motrice) și caracteristicile spațiale, temporale, energetice ale acestora.

Utilizează și alte mijloace intuitive și verbale pentru clarificarea reprezentărilor mișcărilor: fotografii, chinograme, filme, înregistrări video, schițe, indicații, recomandări, aprecieri, încurajări etc.

Conduce activitatea concretă a sportivilor.

Îndrumă activitatea mentală a sportivilor în toate etapele antrenamentului.

Sportivul: Urmărește atent, dar nu încordat, demonstrațiile și expunerea antrenorului.

Reproduce verbal indicațiile de execuție.

Încearcă să execute după „model" și indicații.

Relatează verbal ce a dorit, la ce s-a așteptat și ce a reușit efectiv.

Execută și repetă mișcări și acțiuni care pot ajuta – prin transfer – învățarea gesturilor motrice propuse.

Exersează practic gesturile motrice.

Analizează permanent nivelul execuției și relatează antrenorului modificările și progresele realizate.

Completează informațiile despre mișcările în curs de învățare, observând sistematic execuțiile altor sportivi, mai avansați sau mai eficienți. Raportează despre ce a observat în mod deosebit la acestea, ce îi este util pentru propria activitate.

Face comparații între sine și colegi.

Etapa a II-a: Educarea capacității de concentrare asupra propriilor reprezentări

Sportivul: – Învață să observe (studieze) atent fotografii și chinograme ale execuției gesturilor motrice – ale altora sau proprii – analizând progresiv și în etape diferitele momente

ale actului motric, fazele mișcării sau segmentele corpului în mișcare. Observarea acelorași imagini se repetă mult, la intervale de o zi, câte 5-10 minute de fiecare dată, până ce sportivul apreciază că cunoaște fiecare detaliu al execuției, putând imagina exact întreaga mișcare și particularitățile ei de execuție. Controlul se face prin relatarea caracteristicilor mișcărilor antrenorului, care urmărește permanent progresele elevului său. Se trece apoi la execuția altui sportiv sau la execuția gestului în altă condiție.

Sportivul este învățat să-și reprezinte exact execuțiile pe care le va face în antrenament; i se vor da 10-20 secunde de concentrare asupra imaginii mișcării propuse pentru execuție.

După execuție, sportivul își reprezintă (revizuiește) mental timp de 5-10 secunde ce și cum a executat, abia apoi relatează ce și cum a făcut și primește întărirea (aprecierea) de la antrenor.

Ajuns acasă, relaxat, refăcut parțial, își reprezintă de 3-5 ori execuția considerată cea mai reușită în antrenamentul zilei și își propune repetarea acestei execuții la antrenamentul de a doua zi.

Dacă sportivul are unele dificultăți de concentrare a atenției asupra imaginilor sau execuțiilor altora sau proprii, se vor da sarcini limitate de observație și de relatare (numai un moment al mișcării, numai un segment etc.) Se va grada apoi tempoul individual, până la dobândirea capacității de observare totală.

Etapa a III-a: Antrenamentul mental propriu-zis

Se efectuează de către sportivii care au învățat mișcările corect, la un nivel satisfăcător de pretenție.

Ședințe zilnice de 5 minute, apoi, pe măsura dobândirii capacității de control a reprezentărilor de 10-12 minute. Se efectuează când sportivul este liniștit și relaxat.

Sportivul își reprezintă propria execuție în forma și cu caracteristicile optime, ca la concurs, menținând în focarul conștiinței foarte trează imaginea „de lucru"; dacă intervin alte imagini cu caracter afectogen (spectatori, antrenor, adversar etc.) spune „stop" și reia mental mișcarea propusă.

Dacă întâmplător devine anxios sau nervos întrerupe, se relaxează, trece la o oarecare activitate neutră afectiv (clasare de timbre sau lectură, de exemplu) și revine când crede că va putea să se concentreze.

Se recomandă camera aerisită înainte și după ședința de antrenament mental, cu evitarea sau înlăturarea stimulilor perturbatori.

Se recomandă ca sportivul să noteze în jurnalul de autocontrol observațiile sale asupra stărilor subiective și efectelor fiecărei ședințe de antrenament și să discute cele notate cu antrenorul.

SUGESTIA ȘI AUTOSUGESTIA

Fenomenul sugestiei este cunoscut din cele mai vechi timpuri și este folosit de multe ori în mod empiric de cei care doresc să obțină de la partenerii lor de comunicare fie un anumit fel de comportament, fie o modificare de atitudine.

Din punct de vedere științific sugestia constă din influențarea altei persoane fără ca aceasta să-și dea seama. Vladimir Gheorghiu (1977) arată că sugestia este o incitație susceptibilă să declanșeze reacții spontane, comportament necritic și necontrolat, care se desfășoară mai mult sau mai puțin conștient. Sugestia poate influența toate procesele psihice, de la senzații și percepții, la raționamente, atitudini si decizii. Citând un medic chirurg care

utiliza sugestia postnarcotică, acesta a reușit ca în 70% din cazuri să obțină absența durerilor postoperatorii.

În fenomenul sugestiv sunt de luat în considerație trei factori: incitația sugestivă, nivelul de sugestibilitate al persoanei în cauză și reacțiile acesteia.

În relația directă, verbală și neverbală cu sportivii adoptăm o atitudine de înțelegere și încurajare. Prin modul suportiv de adresare le propunem să utilizeze formule sugestive, atât de ordin general, așa cum recomanda Coué în anii '30: „astăzi mă simt bine, foarte bine": „voi avea o zi bună" etc., cât și specifice situației de sportivi cu probleme aflați în proces de reechilibrare. Iată câteva din formulele autosugestive, adaptate după Heil (1993), Holdevici (1993) și Iamandescu (1995), în situația sportivilor accidentați:

- „gheața alungă durerea și face să mă simt mai bine";
- „sângele curge mai repede și mai cald în articulație, hrănind țesutul, care se reface mai repede";
- „pastilele acestea absorb durerea din țesut și-l calmează, refăcându-l mai repede";
- „pe măsură ce fac exercițiile de antrenament mental ligamentele devin ca o țesătură de oțel și cauciuc tare dar flexibilă";
- „respirația adâncă îmi inundă corpul cu energie sănătoasă";
- „oasele au căpătat o rețea de fibre ca de oțel, care rezistă la solicitări";
- „când inspir zona dureroasă se vitalizează, iar când expir durerea dispare";

Tehnicile sugestive sunt mult mai complexe și necesită dezvoltare specială, care va fi făcută ulterior, la temele Hatha-Yoga și hipnoză.

EXERCIȚII DE GÂNDIRE POZITIVĂ

De multe ori năzuința oamenilor de a întreprinde o acțiune este împiedicată de ivirea unor îndoieli, a unor gânduri neraționale, „negative". Acestea au darul de a anula concentarea pe esența problemei, de a submina încrederea în sine și de a ridica nivelul anxietății.

Din cele mai vechi timpuri oamenii au observat că gândurile negre atrag după ele insuccesul și, invers, că de cele mai multe ori gândurile pozitive, optimiste sunt urmate de rezultate bune.

În situațiile de competiție sau în evenimentele critice ale vieții, cum este un insucces sau o accidentare, deprinderea de a gândi pozitiv este de mare ajutor.

Formarea deprinderii de a gândi pozitiv se bazează pe fenomenul de autosugestie și de exprimare subvocală (exprimare în limbaj intern), în formă afirmativă. Unele afirmații pot fi formulate și în formă sonoră, ceea ce va permite controlul și ajutorul din partea psihologului sau profesorului-antrenor.

Cel care dorește să-și sporească eficiența, să fie mai încrezător în sine și să depășească barierele pe care le ridică unele îndoieli trebuie, de la început, să-și propună *scopuri rezonabile*, iar scopurile mari, deosebite să le fracționeze în altele mai mici, imediate.

Pentru formarea deprinderii de a gândi pozitiv, trebuie să devii mai întâi capabil să înlături gândurile negative care-ți apar în minte. Vei învăța însă să întâmpini și alte momente dificile ale vieții obișnuite sau ale activității profesionale, sportive sau familiale.

Înainte de un eveniment important sau într-o situație dificilă față de care ai manifestat gânduri negative, va trebui *să înlături gândirile acestea*, pe care trebuie să le consideri *nerationale*, nefirești și păgubitoare.

Gândurile negative, însoțite de sentimentele corespunzătoare, creează așa numita „profeție", fiind urmate de lipsă de energie, lipsă de efort, fiind o scuză pentru insucces. Gândurile conduc corpul, iar imaginea unei acțiuni negative o provoacă așa. Lipsa de încredere este, de regulă, rezultatul imaginii negative despre sine, în timp ce încrederea în sine este rezultatul imaginii pozitive.

Weinberg (1988) arată că deprinderea de a opri cursul gândurilor negative se obține greu, iar cine dorește să învețe acest lucru trebuie să aibă răbdare.

Stopul gândurilor negative

Când se ivește un astfel de gând supărător, o temere, o neîncredere, vei folosi un cuvânt-comandă, „stop", de ex., sau un gest oarecare, pocnirea degetelor, bătaia palmei pe coapsă etc. Imediat vei orienta gândurile spre alt subiect, în formă pozitivă.

La început comanda se da cu voce tare, apoi șoptit, iar când tehnica s-a însușit suficient, comanda se dă subvocal (în gând).

Dacă „stopul" subvocal nu este eficient, pentru a nu fi auzit de alții când dai comanda cu voce tare, este recomandabil să te ciupești de braț, sau să ai un elastic la încheietura mâinii pe care să-l întinzi și să te usture !

Desensibilizarea

Există și posibilitatea de a lupta împotriva imaginilor negative prin desensibilizare sau decondiționare. Când un astfel de gând apare, te oprești asupra lui și îl analizezi. Comanzi „stop", apoi iar îl imaginezi, iar îl oprești, de câteva ori. Vei observa că și în practică vei putea controla și înlătura gândul negativ care-și face loc în minte, involuntar. Se recomandă ca pentru început aceste exerciții să le faci în stare de relaxare, de siguranță afectivă. Ajutat de psiholog, acesta îți întrerupe fluxul gândirii negative, apoi înveți singur să-ți comanzi oprirea lui.

Mai este o cale, să transformi gândurile negative în pozitive. Iată câteva exemple date de Weinberg (1988): La gândul adresat sieși: „Idiotule, cum ai putut face o așa greșeală", fomulezi fraza: „oricine greșește; concentrează-te mai bine pentru acțiunea următoare"; la: „Sper să nu ratez din nou", formulezi: „relaxează-te și privește mingea"; la :„Nu voi câștiga niciodată jocul acesta", formulezi: „să iau punctul acesta" etc.

Lupta pentru înlăturarea gândurilor negative constă și din eliminarea a ceea ce Albert Ellis numește *convingeri iraționale*. De exemplu, când un sportiv spune „eu pot juca perfect", se minte pe sine, iar în realitate va fi dezamăgit ori de câte ori va avea cel mai mic insucces, va fi permanent tensionat. E bine să spună „fiecare poate greși și învăța din greșeli". Tot atât de păgubitoare sunt și afirmațiile ca: „circumstanțele externe sunt cauza înfrângerii mele", „fiindcă am jucat prost în prima întâlnire, voi juca prost și în celelalte", „rezultatele mele sportive spun cât de valoros sunt ca om" etc.

Tehnica *„gândirii raționale emotive"* face parte din ansamblul restructurărilor cognitive, care constau din identificarea stimulilor sau elementelor care declanșează credințele iraționale, stabilește răspunsurile interne la acești stimuli și ajută subiectul să-și modifice sistemul de credințe iraționale (critica lor și repetarea mentală a situației sau noii strategii) /Cf. Thomas, Missoum, Rivolier, 1987/.

Gândirea pozitivă

Depășind obiceiul de a gândi intern negativ, vei formula fraze și propoziții cu caracter constructiv și stimulativ. Vei face acest lucru stând într-un fotoliu comod sau lungit în pat, repetând anumite fraze scurte. Primele fraze vor fi autocomenzi pentru *relaxare* și pentru *limpezirea minții*.

După ce s-a instalat starea de liniște, așa cum ești în situația de sportiv care urmărește creșterea capacității de performanță sau recuperarea rapidă și eficientă după efort sau accident, va trebui să folosești formule autosugestive de genul celor de mai jos, cu scopul:

- întăririi imaginii de sine, a încrederii în sine;
- ameliorării concentrării pe activitatea care va urma;
- îmbunătățirii performanței sau rezultatelor activității.
- „în timp ce gândesc mișcările, mușchii se încălzesc, sângele circulă mai repede și perfecționarea mișcărilor sau refacerea este mai rapidă";
- „masajul și tehnicile kineto îmi fac bine, îmi iau durerea și îmi grăbesc refacerea";
- „exercițiile de respirație și relaxare mă fac să uit durerea și lasă oasele, articulațiile și mușchii să se refacă spontan, firesc";
- „când inspir, introduc în corp energie";
- „pe zi ce trece tendoanele devin ca oțelul corzilor de pian".

Folosirea timpului de inactivitate sportivă nu trebuie să-ți întrerupă preocupările pentru sport. Folosește gândirea și reprezentările pentru a repeta exercițiile pe care acum nu le poți face din cauza inactivității. Alege fraze sugestive, pozitive pentru execuțiile mai deosebite, care pot slăbi ca urmare a lipsei de activitate.

Iată câteva formulări, propuse de Mikes (1978), din care te poți inspira:

- „conduc mingea cu simțul pipăitului";
- „pot vedea tot terenul când conduc mingea";
- „mă concentrez ușor asupra coșului, când arunc";
- „sunt calm și încrezător când execut loviturile libere";
- „tehnica mea e bună și pot face un rezultat bun" etc.

În continuare Mikes recomandă sportivului să scrie, pentru a le avea permanent în față, „declarații" despre sine și care sunt în legătură cu activitatea sa: –„sunt agresiv în apărare"; „sunt vigilent și gata să intervin la mingiile înalte"; – „mă mișc repede în apărare"; – „vorbesc în timp ce mă apăr". Este recomandabil ca sportivul să repete cât mai des frazele pozitive și să le însoțească de repetare în reprezentare, imaginându-se acționând așa cum a afirmat.

În toate situațiile, aceste fraze autosugestive au ca rezultat obținerea efectelor pozitive mai sus arătate, propuse ca scop al acestei tehnici.

Citându-i pe Ostrander & Schroeder (1979), Mikes (1987) formulează următoarele *reguli ale subvocalizării gândurilor pozitive*:

- ♦ folosește fraze scurte, concrete;
- ♦ formulează-le la persoana întâi și la timpul prezent; subconștientul le va prelua ca atare;
- ♦ construiește fraze pozitive (și nu spunând „nu văd elefantul alb", căci imaginea lui va apare în mintea ta);
- ♦ pronunță frazele cu înțeles și cu atenție;
- ♦ vorbește-ți blând;
- ♦ repetă cât mai des frazele pe care le-ai ales, potrivite cu activitatea și problemele proprii.

Înlăturând gândurile negative, trebuie să știi că gândirea pozitivă este altceva decât visul-năzuință-nerealistă. Gândul pozitiv trebuie să fie ancorat în realitate, să aibă probabilitatea de a conduce efectiv la ameliorarea pregătirii, a performanței, a comportamentului, în general.

Este bine ca mintea să accepte și să acționeze în concordanță cu adevăratele convingeri,

justificate. Aceasta însemnă să creezi gânduri-dorințe optimiste (nu supraoptimiste), să creezi în minte cadrul realității care conduce la rezultate bune. Acest cadru cuprinde expectațiile de succes, împreună cu concentrarea și încrederea în sine.

Este foarte important să ai o atitudine „de a face totul foarte bine" cu interes și răspundere, în ori ce situație. În același timp trebuie să încurajezi și la colegii tăi atitudini pozitive, de încredere.

Iată încă alte exemple de fraze pozitive, recomandate de Orlick (1986):

- „sunt foarte bine *pregătit*, atât fizic cât și psihic";
- „sunt *capabil* să mă adaptez oricăror condiții ambientale, de vânt, duritatea solului ș.a.;
- mă *controlez* foarte bine";
- „scopul propus este real, și *îl pot atinge*";
- „luptă pentru mai bine; *afirmă-te*, extinde-ți limitele";
- „urmează-ți *planul* și vei controla întreaga situație";
- „sunt *gata*"; „sunt în cea mai bună *formă*"; „acționează".

Înaintea unei competiții, pe locul de start se pot formula astfel de fraze:

- „să-mi fac datoria";
- „sunt atent la ce fac eu și nu la ce fac alții";
- „să plec repede, stăpânit, concentrat";
- „stau cu ei (cei care conduc cursa), apoi atac";
- „continui, nu contează că sufăr";
- „sunt bun, sunt în condiție bună" etc.

Un aspect particular al gândirii pozitive este constituit din folosirea *autocomenzilor*, a cuvintelor-indicații sau ordine, pe care sportivii le folosesc la start sau în timpul competiției, în funcție de situație. (Cuvinte „trigger" = stimul, comenzi, impuls, provocare, activare, descărcare, declanșare, impulsionare.)

Completare la gândirea pozitivă

Cu finețea observației psihologice, poetul Marin Sorescu a surprins dificultatea omului de a scăpa sau ieși din plasa și stereotipia gândului negativ. Iată imaginile sugestive surprinse de poet, în poezia

„Invariabil"

Cum cădea pe gânduri,
I se prezentau invariabil,
Aceleași gânduri,
Evident negre.

Când își dădea seama
Că sunt aceleași două-trei gânduri
Negre – chiar dacă mai decolorate
Din cauza purtării –
Simțea dorința fierbinte
De-a nu mai sta mult pe gânduri.
Saltul 'napoi, la descreținea frunții,
Era însă tot mai anevoios,
Întrucât cutele pielii tăbăcite
Își pierduseră elasticitatea.

(În: Marin Sorescu, *Ecuatorul și polii*. Timișoara, Ed. Facla, 1989, p. 142)

Addenda:

Terry Orlick (1986),spune : „Gândirea pozitivă sau autosugestia nu ajută totdeauna, dar cea negativă este păgubitoare totdeauna".

Într-un experiment de tragere la țintă cu săgeți, Dargou, Halliwell și Gauvin au instruit subiecții unei grupe să formuleze, cu voce tare, fraze de genul : „am fost totdeauna bun țintaș"; „voi atinge această țintă"; „voi avea cea mai bună performanță din grupă" etc. Grupa de control a pronunțat fraze negative: „niciodată n-am fost un bun ochitor"; „performanța mea va fi din ce în ce mai proastă"; „în fond chestia asta n-are nici o importanță pentru pregătirea mea". A treia grupă a exersat tragerea la țintă fără nici o indicație. Cum era de așteptat, grupa „pozitivă" a progresat vizibil și a obținut performanțe mult superioare. Grupa „indiferentă" s-a aflat la mijloc, iar grupa „negativă" a fost ultima. Atât intuitiv, cât și experimental este clar că gândirea pozitivă stimulează nu numai rezultatul în sine, dar prin efectul general contribuie la creșterea curajului, creativității, atașamentului, conștientizării în toate activitățile (Kubistant, 1989).

Irina Holdevici și I. Vasilescu (1988,a) arată că „Gândirea „pozitivă" este de fapt o *atitudine* care ne permite să descoperim mai ușor soluțiile, aspectele pozitive ale situațiilor cu care suntem confruntați. Ea nu se referă numai la *optimism*, ci și la orientarea *constructivă*, de tipul 'să vedem cum putem soluționa problema și nu de tipul nu se poate, orice aș face, n-am nici o scăpare, sunt învins".

Autorii citați pun problematica gândirii pozitive (ca mecanism psihologic, dezvoltare și eficiență) în legătură cu diferite teorii și concepte ale psihologiei moderne cum sunt *teoria atribuirii* (Heider), *disonanței cognitive* (Festinger), *autoeficienței* (Bandura), a *gândirii raționale* (Ellis), demonstrând multiplele condiționări ale acesteia.

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

Însemnătatea respirației corecte nu mai trebuie demonstrată. Cu toate acestea sportivii trebuie îndemnați să facă exerciții de respirație, pentru menținerea vigoarei fizice, pentru echilibrul emoțional, pentru stimularea celorlalte funcții vitale.

Recomandăm subiecților noștri, obișnuiți cu anumite exerciții de respirație, să recurgă la așa numita „respirație completă", care angajează toate zonele plămânului.

Respirația în sistemul Hatha-Yoga

În cadrul sistemului Hatha-Yoga se cunosc următoarele tipuri de respirație:
a) respirația abdominală; b) respirația costală; c) respirația claviculară.

a) *Respirația abdominală* mai este denumită și respirație profundă sau diafragmatică. Specialiștii în Hatha-Yoga susțin că acest tip de respirație este cel mai bun pentru organism, deoarece asigură pătrunderea aerului inclusiv în părțile inferioare ale plămânilor. Atunci când este practicat corect, acest tip de respirație are un efect liniștitor asupra organismului. Acest tip de respirație se realizează prin coborârea diafragmului și împingerea abdomenului înainte, mușchii abdominali fiind relaxați.

b) *Respirația costală* sau mediană asigură umplerea cu aer a zonei intermediare a plămânilor. Ea se realizează prin dilatarea cutiei toracice (depărtarea coastelor). Prin intermediul acestui tip de respirație pătrunde în plămâni o cantitate mai mică de aer decât în cazul respirației abdominale, efortul depus de organism fiind mai mare.

c) *Respirația claviculară* sau superioară asigură umplerea cu aer doar a părții de sus a plămânilor.

Se consideră că acest tip de respirație practicat ca atare este defectuos, datorită consumului foarte mare de energie necesar pentru realizarea lui, și cantității insuficiente de aer admise în plămâni.

Respirația claviculară se întâlnește frecvent la persoanele sedentare și mai ales la femeile din Europa și S. U. A., la acestea din urmă modul defectuos de a respira fiind impus de unele particularități ale vestimentației, care comprimă zona abdominală.

Înțelepții indieni au descoperit cu mii de ani în urmă efectele respirației corecte asupra sănătății fizice și psihice a omului. Ei au creat astfel o serie de exerciții de respirație menite să contribuie la menținerea stării de sănătate și a vigorii organismului.

Baza respirației yoghine o constituie respirația completă, care este o combinație a celor trei tipuri de respirație menționate mai sus.

Respirația completă se realizează astfel: din stând, din culcat pe spate sau din poziția șezând, cu coloana dreaptă, cu corpul cât se poate de relaxat: expirație cu eliminarea unei cantități cât mai mari de aer din plămâni, după care urmează inspirația, care cuprinde trei etape:

- coborârea diafragmului, cu împingerea abdomenului înainte (corespunde respirației abdominale), care se realizează cu musculatura abdominală perfect relaxată, astfel încât aerul să pătrundă ca „de la sine" în partea inferioară a plămânilor;
- dilatarea toracelui cu depărtarea coastelor (corespunde respirației costale), care asigură umplerea zonei intermediare a plămânilor cu aer;
- ridicarea claviculelor (respirația claviculară). Când aerul a ajuns să umple și partea superioară a plămânilor, se contractă ușor abdomenul. În fazele de învățare este bine ca în timpul inspirației să se realizeze o mișcare de ridicare a umerilor, cu brațele ușor depărtate de corp, coatele fiind orientate înapoi. Se facilitează astfel pătrunderea aerului în zona medie și superioară a plămânilor. La expirație se elimină aerul, efectuându-se mișcările în aceeași ordine ca la inspirație: se contractă abdomenul, se apropie coastele și se coboară umerii.

Respirația completă asigură o bună oxigenare a întregului organism, cu efecte pozitive asupra circulației sângelui și a metabolismului general. Ea este calmantă pentru sistemul nervos, contribuind la o mai bună autoreglare a stărilor psihice.

Câteva caracteristici ale respirației Hatha-Yoga:

a) Respirația completă nu trebuie să fie sacadată ca și cum ar fi formată din trei respirații distincte, ci trebuie să fie lentă, continuă și să se realizeze fără efort.

b) Atenția trebuie să fie îndreptată permanent asupra actului respirator, care devine astfel dintr-un act automat un act voluntar.

c) Precizăm că respirația yoghină se face pe nas (cu excepția unor respirații speciale), acesta fiind organul fiziologic prin care aerul trebuie să pătrundă în plămâni.

d) O altă caracteristică a respirației yoghine constă în ritmarea acesteia, precum și în împărțirea ei în 4 faze: inspirație, apnee pozitivă (pauză cu aerul menținut în plămâni), expirație, apnee negativă (pauză după expirație). Introducerea fazei de apnee este indicată abia după ce subiectul și-a însușit respirația corectă.

Observațiile efectuate de-a lungul secolelor precum și unele cercetări moderne atestă rolul pozitiv al apneei voluntare – atunci când este practicată corect– în creșterea vitalității organismului și a capacității de concentrare.

Precizăm că respirația cu apnee trebuie însușită progresiv (la început realizându-se durate scurte de apnee) și pe cât posibil sub îndrumarea unui instructor de astfel de exerciții.

Ritmarea respirației se realizează după anumite modele, a căror eficiență a fost verificată de-a lungul istoriei.

Cel mai cunoscut model de respirație este următorul: 1 – inspirație; 4 – apnee; 2 – expirație.

Adepții sistemului Hatha-Yoga susțin că, o dată cu aerul, organismul absoarbe și un fel de fluid vital, denumit „prana". Energia pranică este bipolară, pozitivă și negativă. Corpul omenesc posedă două canale conducătoare ale acestei energii, situate de-a lungul coloanei vertebrale, care se încrucișează de trei ori. Punctele de plecare se află la baza coloanei vertebrale și în zona foselor nazale. Canalul care se deschide la nivelul nării drepte se numește „pingala" și absoarbe energia pozitivă, iar cel care se deschide în nara stângă se numește „ida" și absoarbe energie negativă. Cei doi curenți energetici distribuie energia („prana„) în organism prin intermediul unor centri denumiți „chakras" (7 la număr), centrii pe care știința modernă i-a identificat ca fiind un fel de câmpuri bioenergetice situate în zonele plexurilor nervoase sau glandelor endocrine.

Pe această teorie se bazează practicarea respirației alternative nazale, a cărei menire, spun înțelepții yoghini, este să echilibreze în organism cele două tipuri de energie.

Deși teoria energiei pranice nu este încă suficient elucidată științific (unii autori fiind de părere că ea ar fi de natură bioelectrică), observațiile empirice au arătat că practicarea respirației alternative nazale are efecte pozitive asupra organismului.

Câteva exerciții de respirație

Primul exercițiu: dilatarea nărilor

Nu știți să respirați bine și nu știți să vă dilatați nările ! Mușchiul „dilatator al nărilor" depărtează aripioarele nasului de linia mediană, deschide nările. Privindu-vă în oglindă, exersați mai întâi să contractați și să relaxați ritmic dilatatorii nărilor; trebuie să vedeți nările dilatându-se și închizându-se. După ce ați reușit să stăpâniți acest exercițiu, trebuie să vă obișnuiți să dilatați aripioarele nasului în inspirație: veți avea atunci impresia că aerul intră direct în plămâni, fără dificultate; relaxați dilatatorii numai când expirați, pentru ca să puteți controla ieșirea aerului, care se produce lent și ușor.

Exercițiul se consideră învățat când a devenit automat: când inspirați, nările se dilată spontan.

Al doilea exercițiu: controlul respirației

Când respirați normal nu vă dați seama de aceasta și totuși respirați de 12-16 ori pe minut. De acum încolo gândiți-vă că respirați. Vă veți da seama astfel de puținul aer care vă intră în plămâni la fiecare respirație.

Gândiți-vă astfel la respirația dvs. de mai multe ori pe zi, pentru a vă convinge de acest adevăr: nu utilizați decât o mică parte a plămânilor dvs.

Al treilea exercițiu: conștientizarea expirației

Așezați-vă într-o poziție relaxată. Expirați până la capăt, ușor, pe nas, contractând energic, puternic dar lent mușchii abdominali, pentru a goni complet aerul viciat din plămâni.

În timpul acestui exercițiu rămâneți destins, nu crispați deloc fața.

Al patrulea exercițiu: respirația fragmentată – abdominală

Mereu relaxat, inspirați ușor pe nas, ridicând încet peretele abdominal, fără să dilatați partea superioară a pieptului. Expirați apoi încet, ca în exercițiul precedent.

Al cincilea exercițiu: respirația fragmentată – toracică

În relaxare, inspirați încet pe nas, ridicând lent cutia toracică, retrăgând abdomenul. Când pieptul este dilatat, faceți încă un efort de inspirație, pentru ca aerul să intre și în vârful plămânilor.

Expirați apoi încet, complet.

Al șaselea exercițiu: gimnastica și autocontrolul diafragmei

Inspirați ca în exercițiul 4, dar păstrați aerul. Fără să scăpați aerul, retrageți abdomenul destul de repede, însă fără a-l brusca, dilatând toracele. Faceți acest exercițiu până la de șase ori, în continuare, fără să dați drumul la aer, atunci când veți fi reușit să-l învățați. Terminați prin dilatarea abdomenului, toracele retras și expirați ca în exercițiul 3.

Al șaptelea exercițiu: conștientizarea ritmului

În poziție relaxată, dar cu mâinile așezate pe regiunea inferioară a abdomenului, cu degetele pe dosul mâinii stângi, policele dedesubt: vă luați pulsul și, mental, încercați să-l resimțiți interior, în corpul dvs., numărând fiecare pulsație.

Când ați reușit să stăpâniți astfel ritmul, încercați să resimțiți tot așa, însă cu brațele de-a lungul corpului, numărând în gând același ritm sistolic. Controlați periodic exactitatea ritmului, luându-vă pulsul.

Al optulea exercițiu: respirația ritmică

Inspirați, ca în respirația completă, cât puteți de lin, numărând în gând după propriul ritm (exercițiul precedent). Vom admite că nu veți putea inspira mai mult în momentul când veți ajunge să numărați 8. Expirați apoi lent, numărând tot până la 8.

Practicați acest exercițiu cel puțin cinci minute, concentrându-vă asupra a ceea ce faceți: trebuie să simțiți în interiorul dvs. un ritm regulat, ca acela al inimii proprii.

Continuați exercițiile de antrenament până la dobândirea unui ritm din ce în ce mai puternic și perceptibil.

În imaginile de mai jos sunt redați cei patru timpi ai unei respirații complete:

1. Respirați ușor pe nas, ridicând abdomenul.

2. Fără să vă opriți, continuați să respirați ușor pe nas, ridicând regiunea mijlocie a pieptului, fără retragerea abdomenului.

3. Faceți să treacă aerul în partea superioară a plămânilor, continuând să inspirați pentru a umple plămânii la maximum, retrăgând în același timp abdomenul.

4. Expirați încet pe nas, făcând efort ca la sfârșitul expirației să goniți complet aerul din plămâni.

Reluați ciclul imediat.

Notă

Exercițiile acestea sunt extrase din ciclul „Douăzeci de exerciții" recomandate de Marcel ROUET în lucrarea „Relaxation psychosomatique", Paris, Edit. Dangles, 1973.

Sportivii care reușesc să stăpânească tehnica relaxării psihotone vor putea trece la fazele mai pretențioase ale controlului respirației cu scop de relaxare.

1. Stând în picioare, expirați puternic pe gură de câteva ori. Acest fel de respirație seamănă cu un șuierat.

2. În picioare, inspirați ușor pe nas, ridicându-vă pe vârfuri și strângând pumnii.

Expirați apoi ușor pe gură, revenind de pe vârfuri, desfăcând pumnii și imaginându-vă că aerul iese chiar prin vârfurile degetelor !

Timpii respiratorii: Pentru calmarea emoțiilor este de preferat ca expirația să fie mai lungă decât inspirația.

Recomandăm următorii timpi:

2 sec inspirație

4 sec expirație

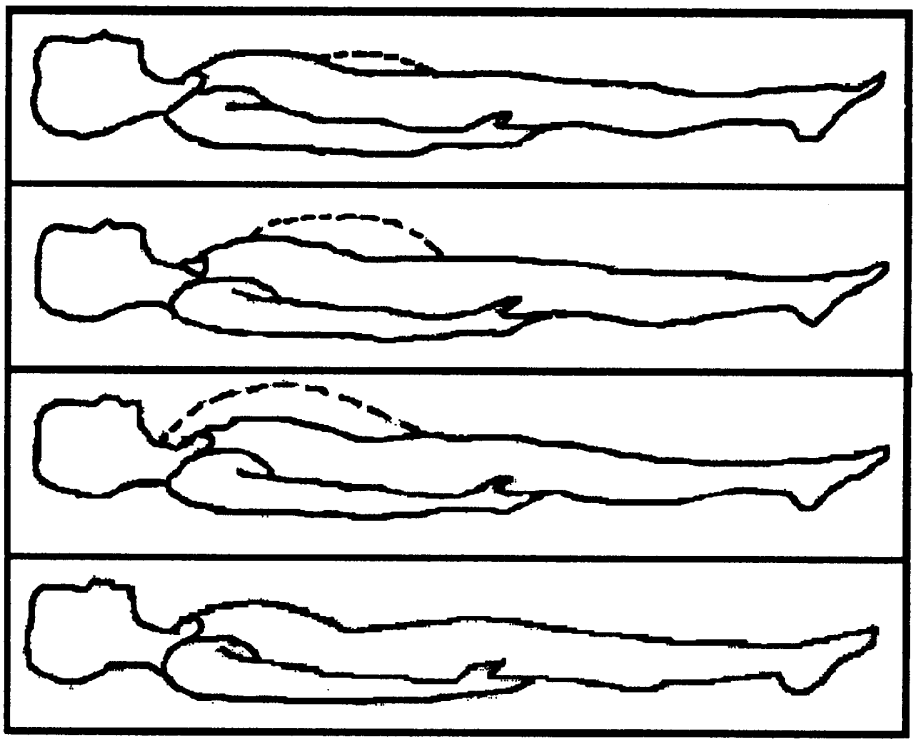
Pentru sportivii mai antrenați

3 sec inspirație	sau	4 sec inspirație
6 sec expirație		8 sec expirație

FIGURA NR. 9. 7.

Exerciții de respirație pentru calmarea emoțiilor

(recomandate de dr. Irina Holdevici)



Pentru sportivii mai conștiincioși și antrenați se poate folosi următoarea schemă: 4 sec inspirație; 2 sec apnee; 4 sec expirație; 2 sec apnee; 4 sec inspirație ș.a.m.d.

Această respirație este bine să fie abdominală: la inspirație abdomenul se umflă ușor, la expirație se retrage ușor; toracele nu se mișcă deloc sau aproape deloc .

Atențiune: Orice exercițiu de respirație începe cu faza 0 (zero), adică cu expirația.

Când respirați este bine să formulați și sugestii verbale, în gând: „inspir calmul"...„expir agitația, încordarea"....

Exerciții din Hatha-Yoga

a) Dintr-o poziție relaxată, preferabil culcat pe spate, eliminați cât mai mult aer din plămâni, contractând musculatura abdominală. Începeți apoi respirația completă după modelul descris mai sus: coborâți diafragmul, relaxați musculatura abdominală umflând ușor abdomenul, depărtați ușor coastele și ridicați claviculele.

Mișcările respiratorii se fac lent, calm, ca de la sine. Vă concentrați asupra aerului care intră în plămâni, în ideea că absorbiți energie care vitalizează organismul. Rețineți respirația și apoi expirați, contractând abdomenul, apropiind coastele și coborând claviculele. În timpul expirației vă imaginați că dați afară din organism orice urmă de oboseală, încordare, teamă sau tristețe. Puteți folosi ritmurile: 4 inspirație, 2 apnee, 4 expirație, 6 inspirație, 3 apnee și 6 expirație, sau cel mai bine 1 inspirație, 4 apnee, 2 expirație. Pentru avansați se pot mări ritmurile respiratorii, dar atenție! – este contraindicată o apnee prea lungă fără supraveghere. Puteți deregla organismul neobișnuit cu astfel de practici.

b) În poziție șezând, cu coloana vertebrală dreaptă, eliminați cât mai mult aer din organism prin contractarea musculaturii abdominale. Astupați nara dreaptă prin presiune ușoară cu degetul și inspirați pe nara stângă; imaginați-vă că o dată cu aerul inspirați și energie din mediul ambiant. Rețineți respirația, concentrați-vă asupra acestei idei, apoi astupați nara care fusese liberă până atunci și expirați lent pe cealaltă nară. Concentrați-vă asupra ideii că eliminați oboseala și încordarea odată cu aerul expirat. Începeți noua inspirație cu nara dreaptă și continuați ciclul prezentat mai sus.

Câteva exerciții speciale de respirație *(după Yesudian și Haich, 1958)*

a) Dintr-o poziție relaxată șezând sau stând, după o expirație prealabilă, inspirați lent pe nas numărând până la opt, ca în respirația completă și rețineți respirația opt timpi. Expirația se execută tot ca în cazul respirației complete, numărând până la șaisprezece, eliminând însă aerul pe gură cu un ușor fluierat, până când goliți plămânii complet de aer.

Se continuă ciclul cu inspirația următoare.

Acest tip de respirație stimulează funcționarea glandei tiroide și reglează tensiunea mică, fiind recomandat pentru persoanele hipotensive și contraindicat în hipertiroidie și hipertensiune.

b) Din stând sau șezând, expirați contractând brusc și rapid pe nas cu zgomot, apoi, fără pauză, relaxați musculatura abdominală, ceea ce duce în mod spontan la umplerea părții inferioare și mediane a plămânilor cu aer. Urmează apoi un șir de expirații sacadate, în ritm rapid, prin contractarea și relaxarea musculaturii abdominale.

Autorii care recomandă acest exercițiu afirmă că el purifică și întărește plămânii și căile respiratorii superioare, îndepărtează microbii care au pătruns în fosele nazale, încarcă organismul cu energie și prin aceasta contribuie la creșterea capacității de concentrare a atenției.

c) Din șezând cu spatele drept, inspirați și expirați rapid și puternic de 10 ori, ridicând umerii ca în cazul respirației complete, apoi executați o inspirație calmă și profundă și rețineți respirația un timp (câteva secunde), după care expirați din nou lent și relaxat. Exercițiul nu se repetă mai mult de trei ori.

Acest exercițiu de respirație contribuie la curățirea căilor respiratorii, fiind recomandat în cazuri de guturai și chiar la încălzirea organismului, fiind util în special pentru persoanele cu mâini și picioare reci.

d) Din stând depărtat, inspirați lent pe nas, ca în cazul respirației complete. O dată plămânii umpluți complet cu aer începeți să expirați în felul următor: lipiți buzele de dinți și încordați musculatura gurii din care să rezulte doar un orificiu în formă de fantă. Prin această fantă expulzați aerul cu forță prin mișcări scurte și sacadate executate cu ajutorul musculaturii abdominale, intercostale și al diafragmului. Exercițiul elimină toxinele din organism și contribuie la vindecara guturaiului și gripei. Este recomandat în mod special pentru reducerea riscului la îmbolnăvire în cazul unor epidemii, sau după ce ați stat un timp îndelungat într-o încăpere neaerisită.

SISTEMUL HATHA-YOGA

În cadrul tehnicilor de autoreglare a stărilor psihice și de optimizare a performanțelor umane, un loc aparte îl ocupă sistemul Hatha-Yoga.

Elemente ale acestuia capătă extindere din ce în ce mai mare în lumea modernă, ele fiind utilizate tot mai mult în psihoterapie, pentru reducerea unor disfuncții neuropsihice și

psihosomatice, în antrenamentul unor sportivi de înaltă performanță, al cosmonauților și al altor categorii de personal care lucrează în condiții de stres, precum și în viața cotidiană pentru omul obișnuit care dorește să-și mențină și să-și îmbunătățească starea de sănătate și să obțină un randament mai bun în activitate.

Timp îndelungat cunoștințele înglobate în sistemul Yoga au fost ținute secrete, constituind apanajul unor categorii sociale restrânse. Acest lucru a împiedicat desprinderea lor din învelișul filozofic complicat și abstract și valorificarea acelor elemente care pot fi aplicate în absența unei îndrumări speciale din partea unor inițiați și care contribuie la creșterea rezistenței la stres și la autoperfecționarea fizică și psihică a omului.

Astăzi, cercetările întreprinse de fiziologi și psihologi, cu aparatură modernă, demonstrează că performanțele neobișnuite atinse de unii practicanți ai exercițiilor Yoga nu sunt de domeniul fanteziei, ci țin de o mai bună autoreglare a organismului uman, de activare a unor disponibilități latente ale acestuia.

Weuger și Baghi (1961) au găsit yoghini capabili să-și modifice în mod voluntar temperatura frunții și să transpire în câteva minute.

Green (1970) citează cazul unui practicant Yoga care putea produce în mod voluntar diferența de temperatură de la 2 la 7^0 F pe cele două părți ale palmei.

Green și Walters (1971) au studiat un yoghin care putea provoca modificări neobișnuite ale pulsului și bătăilor inimii până aproape de oprire.

Anand, Chhina și Singh (1961) au arătat că un yoghin antrenat putea rămâne timp de 10 ore închis într-o cutie cu foarte puțin aer, în timp ce lotul de control rezista maximum 4 ore. Este important de menționat că yoghinul antrenat a învățat să-și reducă în mod voluntar consumul de oxigen de la 19,5 litri pe oră la 13,3 litri pe oră.

Am dat numai câteva exemple de performanțe neobișnuite obținute cu ajutorul acestor tehnici spre a ilustra importanța utilizării unor astfel de mijloace pentru a activa anumite disponibilități latente ale ființei umane, pentru a obține un echilibru fizic și psihic superior.

De altfel, cercetările moderne asupra bio-feed-back-ului vin să confirme posibilitatea obținerii unei autoreglări superioare la nivel psihofiziologic. Termenul de Yoga vine de la rădăcina sanscrită *Yuj* care înseamnă „a uni", „a lega împreună", „a pune sub jug", acest termen fiind deci utilizat atât în sensul de unire înțeleasă diferit de diferitele școli de Yoga – unire mistică, unire cu natura, dar și unire a instanțelor inconștiente cu cele conștiente ale psihicului uman – cât și de efort, de autodisciplină, de autocontrtol („a pune sub jug„).

Patanjali, autorul textului „Yoga-Sutra" (scris în secolul al II-lea î. e. n.), cel care a sistematizat tradițiile populare indiene legate de Yoga, arată că această disciplină are drept scop „unificarea psihicului și abolirea dispersărilor care caracterizează viața psihică obișnuită".

Tehnicile Yoga permit disciplinarea funcțiilor fiziologice și psihice ale omului, punerea acestora sub control voluntar în scopul obținerii unei sănătăți cât mai bune și al creșterii randamentului în activitate.

Astăzi, aceste tehnici sunt separate din ce în ce mai mult de sistemele filozofice în care fuseseră înglobate inițial, fiind studiate de un număr mare de oameni de știință, care s-au convins de efectele lor favorabile în planul sănătății și al eficienței în activitate.

În prezentarea noastră nu ne vom ocupa de multiplele forme de Yoga, cunoscute de spiritualitatea indiană și nici de aspectele filozofice inerente acestora, ci doar de sistemul Hatha-Yoga care a pătruns mai mult în alte țări și ale cărui elemente pot fi utilizate de către sportivi și antrenori.

Pentru persoanele interesate de formele superioare de evoluție spirituală în Yoga facem precizarea că aceasta impune prezența unui îndrumător inițiat care să conducă discipolul pe drumul spinos al autodesăvârșirii. Practica clinică a demonstrat că utilizarea fără îndrumare a unor forme superioare de concentrare și meditație poate produce dereglări psihice și somatice serioase.

Sistemul Hatha-Yoga cuprinde opt trepte:

a) *Yama* și b) *Nyama*. Aceste două trepte înglobează un sistem de reguli morale (referitoare la comportamentul față de alții și față de sine însuși) și un sistem de reguli de purificare fizică și psihică. În ceea ce privește codul de norme morale, suntem de părere că acestea sunt în mică măsură practicabile în totalitate în condițiile noastre, având în vedere mentalitatea diferită a oamenilor și condițiile deosebite pe care le oferă societatea europeană, în general, și societatea românească de astăzi și care nu se pot compara cu cele ale Indiei de acum două mii de ani.

Tehnicile de purificare sunt, de asemenea, în majoritatea lor nepotrivite structurii europenilor; doar unele dintre ele, mai simple, ar putea fi practicate sub supravegherea unor specialiști în condițiile unui control medical riguros.

c) *Asana*. Cuprinde un sistem de exerciții fizice statice (postúri) care, conform cercetărilor moderne de fiziologie, au efecte favorabile asupra dezvoltării sistemului muscular, asupra funcționării sistemului nervos și a organelor interne.

Pentru ca efectele să fie favorabile, asanele trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- lipsa efortului (poziția trebuie să devină confortabilă și relaxantă pentru subiect);
- stabilitate – poziția să fie cât mai stabilă pentru subiect;
- imobilitate – odată intrat într-o poziție de acest tip, subiectul trebuie s-o mențină un anumit timp;
- concentrarea atenției asupra poziției.

„Asanele" sunt grupate în serii sau cicluri în așa fel încât să fie solicitată întreaga musculatură a corpului și să se realizeze o acțiune asupra sistemului nervos, glandelor endocrine și a organelor interne.

Exercițiile fizice din cadrul sistemului Hatha-Yoga prezintă câteva trăsături caracteristice:

- au un caracter izometric static;
- se realizează cu un efort minim, în cursul executării lor producându-se în orga-nism o cantitate mică de căldură;
- se utilizează frecvent dinamica încordare-relaxare;
- în timpul executării acestor exerciții organismul nu se află în stare de hipoxie; cu toate acestea, unele „asane" se execută cu reținerea respirației (cercetările moderne au arătat că apneea voluntară are efecte pozitive asupra organelor hematopoetice, asupra sistemelor enzimatice ale sângelui, cât și asupra vascularizării inimii și a creierului. De asemenea, datorită reținerii respirației, organismul se antrenează pentru a face față unor stări hipoxice, frecvente în anumite tipuri de efort);
- prin exercițiile fizice din sistemul Hatha-Yoga se antrenează sistematic toate articulațiile corpului, ceea ce imprimă întregului corp o mare suplețe și mobilitate;
- asanele antrenează întreaga musculatură a corpului, inclusiv aceea a ochilor și limbii, element care nu se întâlnește în sistemele de educație fizică europeană;
- asanele se execută cu aport psihic, subiectul fiind obligat să se concentreze asupra mișcării și poziției; acest element are un efect relaxant prin deconectarea de ambianță, constituind în același timp un exercițiu de educare a atenției.

d) *Pranayama.* Cuprinde un sistem de exerciții de gimnastică respiratorie rațională, ale cărui efecte pozitive asupra organismului sunt deja bine cunoscute. Astfel, G. Benetato arată că exercițiile de respirație din sistemul Hatha-Yoga „făcute cu gura închisă, cu expirații prelungite sub presiune, accentuează vidul toracic și măresc presiunea intraabdominală, favorizând golirea sistemului venos din organele abdominale și circulația sângelui în general. Datorită acestui efect asupra circulației sangvine, gimnastica respiratorie înlătură staza venoasă din organe, favorizând funcționarea și împiedicând îmbolnăvirea aparatului circulator. Prin acest mecanism, efectul gimnasticii respiratorii se resimte asupra tuturor funcțiilor mari cu importanță vitală".

De asemenea, este cunoscut faptul că reglarea voluntară și controlul respirației au efecte deosebite asupra stării psihice a individului, ducând la diminuarea încordărilor de natură afectivă, la liniștirea organismului, la instalarea unei stări psihice favorabile.

e) *Prathayahara.* Este o altă treaptă a sistemului Hatha-Yoga ce constă dintr-un ansamblu de tehnici menite să antreneze subiectul pentru a se izola cât mai bine de acțiunea perturbatoare a stimulilor exteriori.

Această capacitate de izolare de factorii perturbatori constituie o premisă a îmbunătățirii calităților atenției.

f) *Dharana* (concentrarea). Cuprinde un sistem de exerciții îndreptat mai precis în direcția educării atenției, cu rol pozitiv în creșterea capacității de concentrare și indirect a randamentului și calității muncii intelectuale.

g) *Dhyana* (meditația). Este o treaptă superioară în sistemul Hatha-Yoga, care cuprinde în special sisteme de dirijare a gândirii discursive și creatoare. Aceste tehnici sunt însă mai puțin studiate de știința modernă și, ca atare, mai greu accesibile subiectului care nu beneficiază de îndrumarea directă a unui specialist.

h) *Samadhi.* Un fel de contemplare cu scop de obicei mistic, care ne interesează mai puțin, datorită faptului că aceste practici sunt încă insuficient cunoscute din punct de vedere științific. Pentru noi – oameni ai secolului XX – care trăim într-o țară europeană, unde majoritatea oamenilor au un model de viață activ se pune problema ce putem prelua și ce nu din sistemul Hatha-Yoga. Suntem de părere că putem și trebuie să preluăm tot ceea ce contribuie la reconstruirea ființei umane în direcția cristalizării unei personalități cu un fizic sănătos, cu un autocontrol sporit, cu o voință puternică, cu un intelect nedogmatic și creativ, având dezvoltate la maximum potențialitățile sale genetice, într-un cuvânt, tot ceea ce contribuie la dezvoltarea unei personalități de excepție.

Concret, recomandăm să se utilizeze:

- unele exerciții fizice (asane);
- exerciții de gimnastică respiratorie (pranayama);
- unele reguli de igienă (kriya);
- tehnici de relaxare;
- tehnici de educare a concentrării atenției.

Considerăm, pe baza cercetărilor experimentale realizate, dintre care unele au fost menționate mai sus, cât și pe baza observării unor subiecți care practică acest sistem, că utilizarea unui complex de exerciții de relaxare, de gimnastică respiratorie și de poziții din sistemul Hatha-Yoga poate constitui o metodă eficientă de autoreglare a stărilor psihice, de optimizare a sănătății, de creștere a rezistenței la stres și de ridicare a nivelului performanțelor sportive.

În paginile ce urmează vom da câteva detalii în legătură cu exercițiile Hatha-Yoga. Vom insista mai ales asupra acelor exerciții cărora experiența noastră le-a confirmat efectele pozitive și absența caracterului nociv, chiar dacă sunt practicate fără îndrumare de specialitate.

Poziţiile corpului

Iată câteva din „asanale" mai cunoscute şi mai uşor de executat:

1) *Suchâsana* (poziţie şezând confortabil) (vezi Fig. 9.8)

Este cunoscută la noi sub denumirea de „şezând turceşte". Capul, gâtul şi spatele sunt perfect drepte şi relaxate, iar palmele se sprijină pe genunchi.

Această poziţie este indicată pentru controlul respiraţiei, ca şi în unele exerciţii de concentrare a atenţiei.

Pentru subiecţii începători, care au dificultăţi în menţinerea coloanei drepte, se poate folosi această poziţie cu spatele sprijinit.

2) *Trikonasana* (poziţia triunghiului) (vezi Fig. 9.9)

Din stând depărtat, corpul se apleacă spre dreapta (respectiv stânga) până când mâna atinge vârful piciorului drept. Celălalt braţ este întins în prelungirea corpului, privirea urmăreşte braţul întins.

Acest exerciţiu acţionează asupra musculaturii laterale, conferă suplеţe coloanei vertebrale şi contribuie la eliminarea ţesutului adipos suplimentar. Este contraindicat persoanelor care suferă de colici renale.

3) *Ardha-Matsyendrasana* (răsucirea coloanei)

Este o poziţie de răsucire a coloanei. Din şezând pe sol cu picioarele întinse şi spatele drept, se îndoaie piciorul drept şi se trece peste piciorul stâng, cu talpa în dreptul genunchiului stâng. Mâna stângă apucă glezna, piciorul drept îndoit, coloana răsucindu-se spre dreapta, iar braţul drept cuprinde talia.

Poziţia contribuie la tonificarea musculaturii coloanei vertebrale, acţionează asupra glandelor suprarenale, masează viscerele, comprimând alternativ câte o jumătate din abdo-

FIGURA NR. 9. 8.
Sukhasana
(poziţia şezând confortabil)

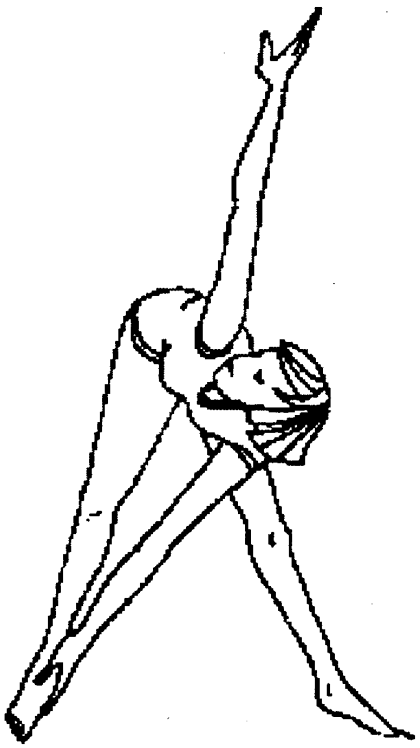


FIGURA NR. 9. 9.
Trikonasana (poziţia triunghiului)

men, reduce țesutul adipos din zona abdomenului. Variantele acestei poziții au efecte asemănătoare.

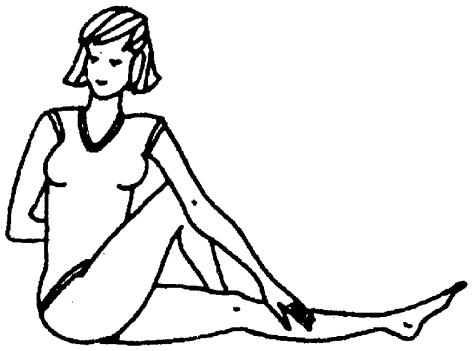


FIGURA NR. 9. 10.
Ardha-Matsyendrasana
(răsucirea coloanei)

FIGURA NR. 9. 11
Ardha-Matsyendrasana
(răsucirea coloanei)

4) *Sarvangâsana* (lumânarea sau stând pe omoplați)

Exercițiul se execută din culcat pe spate, expirând lent și simultan cu ridicarea picioarelor întâi la 30^0, apoi la 60^0 și la 90^0. În continuare se ridică și toracele. Corpul rămâne în sprijin pe omoplați și coate. Bărbia presează bine pieptul.

În timpul fazei statice, respirația este de voie. Se menține poziția atâta timp cât este comodă.

Poziția contribuie la ameliorarea circulației venoase, producând decongestionarea organelor din cavitatea abdominală. Ea produce, de asemenea, o îmbunătățire a circulației la nivelul creierului și o mai bună irigare a tiroidei, stimulează funcțiile hipotalamusului și hipofizei; de asemenea, corectează unele deficiențe ale coloanei și se întărește musculatura abdominală.

Este contraindicată această poziție în cazuri de hipertensiune arterială, arterioscleroză cerebrală, afecțiuni grave ale tiroidei, cât și în cazuri de afecțiuni ale capului și gâtului (de exemplu amigdalită, guturai, sinuzită, otită etc.).

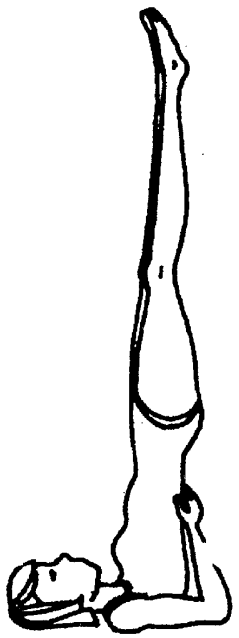


FIGURA NR. 9. 12.
Sarvangasana (lumânarea – stând stâlp pe umeri)

5) *Halasana* (plugul sau stând pe omoplați cu picioarele peste cap)

Din culcat pe spate se expiră, ridicându-se picioarele lent la 30^0, 60^0, apoi 90^0, se inspiră și, pe o nouă expirație, se duc picioarele peste cap, până când degetele ating solul. Genunchii sunt întinși, ca și brațele care sunt duse în prelungirea corpului. În timpul fazei statice se respiră de voie. Ca și în cazul precedent, se menține poziția atât timp cât ea este confortabilă. Revenirea se face lent, parcurgându-se în sens opus fazele anterioare.

Exercițiul are o serie de efecte pozitive asupra organismului:

- întărește centura abdominală;
- conferă suplețe coloanei vertebrale;
- reglează funcționarea tiroidei prin afluxul sporit de sânge la această glandă;
- înlătură oboseala prin mai buna irigare a creierului;
- contribuie la combaterea constipației;
- contribuie la reducerea țesutului adipos din zona abdominală;
- stimulează funcționarea gonadelor.

Contraindicațiile sunt în mare măsură asemănătoare cu cele la poziția descrisă anterior (afecțiuni acute în zona capului și gâtului, hipertensiune, arterioscleroză cerebrală, afecțiuni tiroidiene grave, hernie gravă). Pentru persoanele care nu pot realiza ușor această poziție, se recomandă o variantă mai simplă, cu genunchii sprijiniți pe frunte.

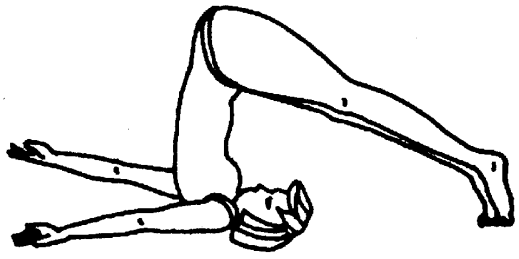


FIGURA NR. 9. 13.

Halasana (plugul sau stând pe omoplați cu picioarele peste cap)

6) *Matsyasana* (poziția peștelui)

Din șezut cu picioarele întinse corpul se apleacă pe spate, cu sprijin pe coate, până ce capul atinge solul, coloana fiind arcuită.

Se poate executa și stând pe genunchi sau din poziția lotusului. Efecte asupra organismului:

- poziția favorizează respirația toracică și claviculară, contribuind la creșterea capacității vitale;
- se produce o mai bună irigare a musculaturii dorsale;
- întărește centura abdominală;
- prin tragerea abdomenului spre interior, sunt masate organele abdominale, asigurându-se o mai bună funcționare a lor.

Contraindicații: poziția nu se recomandă persoanelor cu tulburări în zona urechii medii (A. Van Lysebeth).

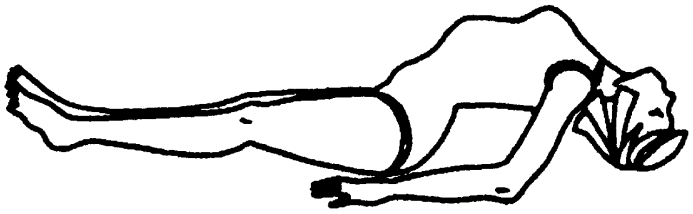


FIGURA NR. 9. 14.
Varianta Matsyasana – poziția peștelui

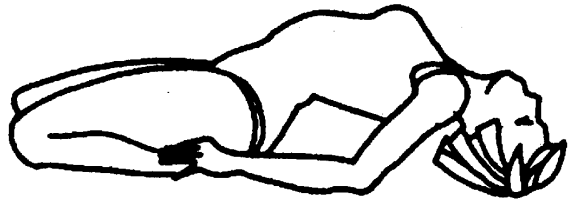


FIGURA NR. 9. 15
Varianta Matsyasana – poziția peștelui

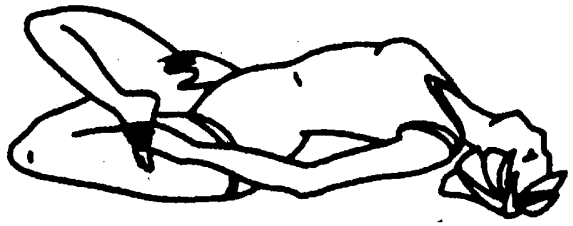


FIGURA NR. 9. 16
Varianta Masyasana – poziția peștelui

7) *Bhujangâsana* (Cobra)

Poziția se execută din culcat înainte, cu palmele așezate în dreptul umerilor. Se inspiră lent arcuind coloana și întinzând brațele. Contracția maximă se realizează la nivelul musculaturii dorsale, nu la nivelul brațelor. Capul este aplecat înapoi, abdomenul rămâne pe sol, iar picioarele sunt relaxate. Dacă poziția se menține un timp mai îndelungat, se face respirație de voie.

Exercițiul are următoarele efecte pozitive asupra organismului:

- conferă flexibilitate coloanei vertebrale, fiind indicat în cazuri de cifoze;
- prin presiunea exercitată asupra abdomenului stimulează funcțiile stomacului, ficatului, pancreasului, vezicii biliare și intestinelor. Contribuie la combaterea constipației;
- acționează pozitiv asupra gonadelor și rinichilor;
- reglează funcționarea glandei tiroide și a suprarenalelor. (În cazurile de hipertiroidie accentuată, nu se va apleca prea tare capul spre spate). Poziția nu are contraindicații, cu excepția disfuncțiilor tiroidiene grave.

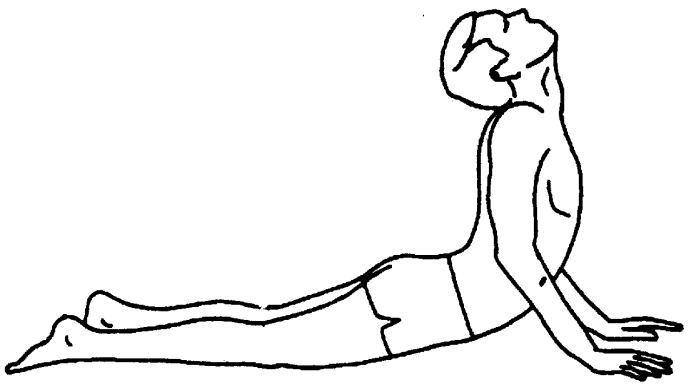


FIGURA NR. 9. 17
Bhujangasana (poziția cobrei)

8) *Shalabâsana* (poziția greierului sau a lăcustei)

Subiectul stă culcat înainte pe abdomen, cu capul drept și bărbia pe sol, brațele pe lângă corp și picioarele întinse. Inspirație o dată cu ridicarea piciorului drept cât mai sus, cu genunchiul întins, menținerea piciorului în această poziție pe apnee, timp de câteva secunde, urmată de expirație și revenire. După câteva repetări (ridicând alternativ când un picior, când celălalt) se inspiră și se ridică simultan ambele picioare, menținând poziția în apnee (oprirea respirației după inspirație) timp de câteva secunde. Atunci când se execută ridicarea ambelor picioare, brațele se introduc sub abdomen pentru a avea un sprijin mai bun. Efecte asupra organismului: întărește musculatura cefei și gâtului și musculatura lombară;

- conferă suplețe coloanei vertebrale, contribuind la corectarea defectelor de curbură de la baza coloanei;
- îmbunătățește irigația sangvină în partea inferioară a corpului;
- reglează funcțiile rinichilor, ficatului, pancreasului și intestinelor.

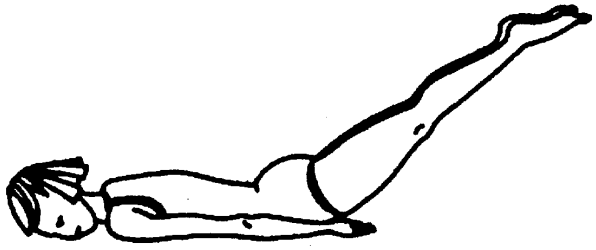


FIGURA NR. 9. 18
Shalabasana (poziția greierului sau a lăcustei)

9) *Dhanurasana* (Arcul)

Din culcat înainte, subiectul apucă gleznele cu mâinile și inspiră ridicând picioarele concomitent cu arcuirea puternică a coloanei și aplecarea capului înapoi. Menține poziția pe apnee timp de câteva secunde, apoi revine cu expirație.

Efecte asupra organismului:

- contribuie la reducerea stratului adipos de pe abdomen;
- ajută la digestie prin masarea ficatului, pancreasului, stomacului și intestinelor. Contribuie la accentuarea peristaltismului intestinal;
- reglează funcția glandei tiroide, a suprarenalelor și a gonadelor;
- întărește musculatura abdominală;
- conferă suplețe coloanei vertebrale.

Contradindicații: afecțiuni grave ale glandei tiroide, splină congestionată, fragilitate a intestinelor.

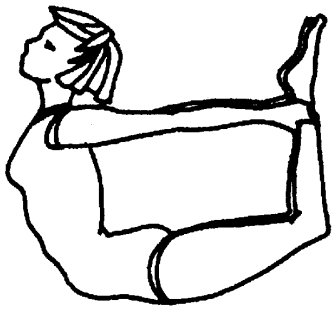


FIGURA NR. 9. 19.
Dhanurasana (poziția arcului)

10. *Pashchimotanasana* (Cleștele)

Din poziția șezând cu picioarele întinse, spatele drept, se inspiră adânc, apoi se expiră aplecând ușor trunchiul înainte până când fruntea atinge genunchii și mâinile apucă vârfurile degetelor de la picioare sau gleznele. În timpul fazei statice, genunchii rămân întinși, iar respirația este de voie.

Efecte asupra organismului:

- conferă suplețe coloanei vertebrale;
- se elimină grăsimea de pe abdomen și coapse;
- prin comprimarea abdomenului se asigură masajul organelor interne, ceea ce contribuie la o mai bună funcționare a ficatului, stomacului, pancreasului, vezicii biliare, a rinichilor, gonadelor și intestinelor;
- poziția se recomandă în unele cazuri de sciatică;
- contribuie la tratamentul lordozelor.

O variantă prea dură (aplecare foarte accentuată) este contraindicată persoanelor cu scolioză ori celor cu ficatul sau splina congestionate.

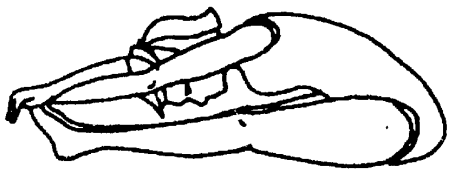


FIGURA NR. 9. 20
Pashchimotanasana (poziția cleștelui)

FIGURA NR. 9. 21
Psaschinotanasana (poziția cleștelui)

11. *Siddhâsana* (postura perfectă)

Din șezând, piciorul stâng se îndoaie și se plasează călcâiul în zona perineală, se îndoaie și piciorul drept astfel încât călcâiul să ajungă în dreptul sexului, spatele este drept, brațele sprijinite relaxat pe genunchi,

Este poziția potrivită pentru exercițiile de respirație sau de concentrare a atenției.

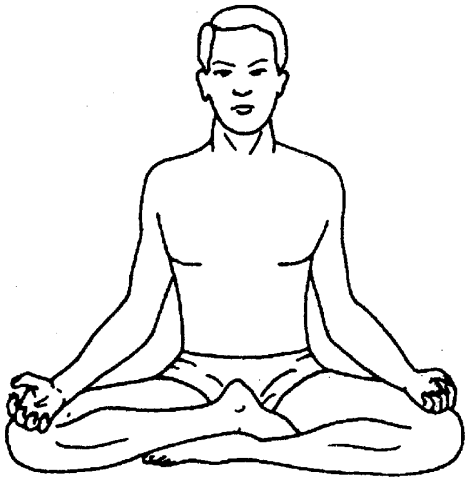


FIGURA NR. 9. 22.
Siddhasana (postura perfectă)

12. *Poziția „jumătate-pod"*

Din culcat pe spate, călcâiele se apropie de șezută, se inspiră ridicând ușor bazinul și sprijinindu-l cu mâinile. Se reține respirația pe perioada menținerii poziției, arcuind corpul cât mai mult posibil. Se expiră ușor simultan cu coborârea bazinului. Exercițiul întărește coloana vertebrală și îi conferă suplețe.

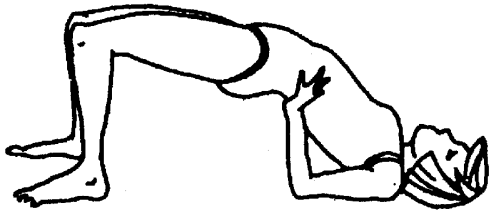


FIGURA NR. 9. 23.
Poziția „jumătate-pod"

13. *Stând pe cap*

Din șezând pe genunchi, cu trunchiul aplecat înainte, coatele se pun pe sol cu degetele încleștate și se așează fruntea pe sol, astfel încât ceafa să fie mărginită de degetele împreunate. La inspirație se ridică ușor genunchii, bazinul, apoi picioarele, cu corpul relaxat. În timpul menținerii poziției, respirația este de voie. Se revine ușor îndoind întâi un picior, apoi celălalt.

Pentru începători este indicată executarea acestei posturi cu ajutor sau lângă perete.

Efecte asupra organismului:

- este o poziție tonică pentru sistemul nervos central datorită afluxului sporit de sânge care vine la creier. Ea contribuie la creșterea capacității de concentrare a atenției;
- stimulează glandele endocrine (tiroida, paratiroidele, hipofiza, epifiza și gonadele);
- se recomandă în cazuri de nervozitate, insomnie, lipsă de vitalitate, oboseală, memorie slabă;
- decongestionează organele abdominale.

Contraindicații: predispoziție pentru dezlipire de retină, glaucom; afecțiuni inflamatorii ale urechii; arterioscleroză; hipertensiune sau hipotensiune sub 9; amețeli; migrene ce se instalează imediat după executarea poziției.

Deși această poziție are o serie de efecte pozitive, executarea ei fiind ceva mai pretențioasă și existând posibilitatea de a se produce accidente, considerăm că este mai bine ca ea să nu fie executată fără supravegherea atentă a unui specialist. Pot face excepție sportivii de performanță pentru care execuția acestei poziții nu constituie o problemă.

FIGURA NR. 9. 24.
Poziția „stând pe cap"

14. *Masajul organelor abdominale*

Din stând depărtat subiectul îndoaie ușor genunchii și sprijină brațele pe coapse cu o expirație forțată, urmată de o falsă inspirație în timpul căreia trage abdomenul spre interior, cu ridicarea diafragmului.

(Atenție! Se execută numai cu stomacul gol. Acest exercițiu realizează un bun masaj al organelor abdominale, contribuind la îmbunătățirea digestiei).

Contraindicații: afecțiuni acute ale organelor abdominale (colită, apendicită) sau tulburări cardiace.

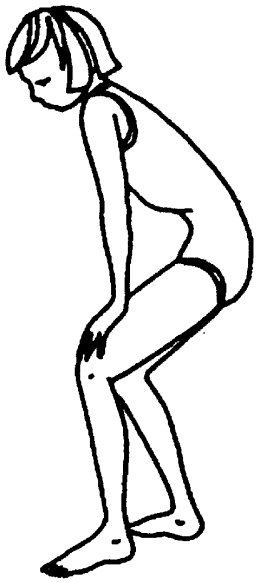


FIGURA NR. 9.25
Masajul organelor abdominale

15. *Salutul soarelui*

Este o succesiune de exerciții în care mișcarea se combină cu respirația. Execuțiile sunt lente, cu trecere progresivă de la o mișcare la alta. Această serie de exerciții este deosebit de eficientă, pentru a asigura încălzirea organismului în vederea practicării asanelor, ea putându-se însă executa și independent de programul de Hatha-Yoga. Prin sincronizarea mișcare-respirație, exercițiul asigură o mai bună ventilație pulmonară. Prin flexii și extensii succesive este angrenată practic întreaga musculatură striată a corpului. Se asigură, de asemenea, un bun masaj al organelor interne și un aflux sporit de sânge la glandele endocrine. Corpul devine suplu și elastic.

Prezentăm în figura 9.26 succesiunea exercițiilor, după A. Van Lysebeth.

În continuare prezentăm câteva indicații generale cu privire la practicarea asanelor (după A. Van Lysebeth).

1. Asanele nu sunt exerciții de forță. Ele acționează prin ele însele, nu prin violență.
2. Executarea lentă a mișcărilor este esențială pentru eficiența exercițiilor.
3. După faza de învățare este bine să se mențină poziția o anumită perioadă de timp.

(Atenție! Mai ales pentru persoanele care nu lucrează sub îndrumare, nu mențineți poziția mai mult de 2-3 minute. La cel mai mic semn de disconfort, reveniți la poziția inițială).

4. Nu trebuie contractată decât musculatura angajată direct în realizarea și menținerea poziției, toți ceilalți mușchi rămânând relaxați.
5. Atenția trebuie concentrată asupra executării posturii, asupra menținerii ei, cât și asupra respirației corecte.

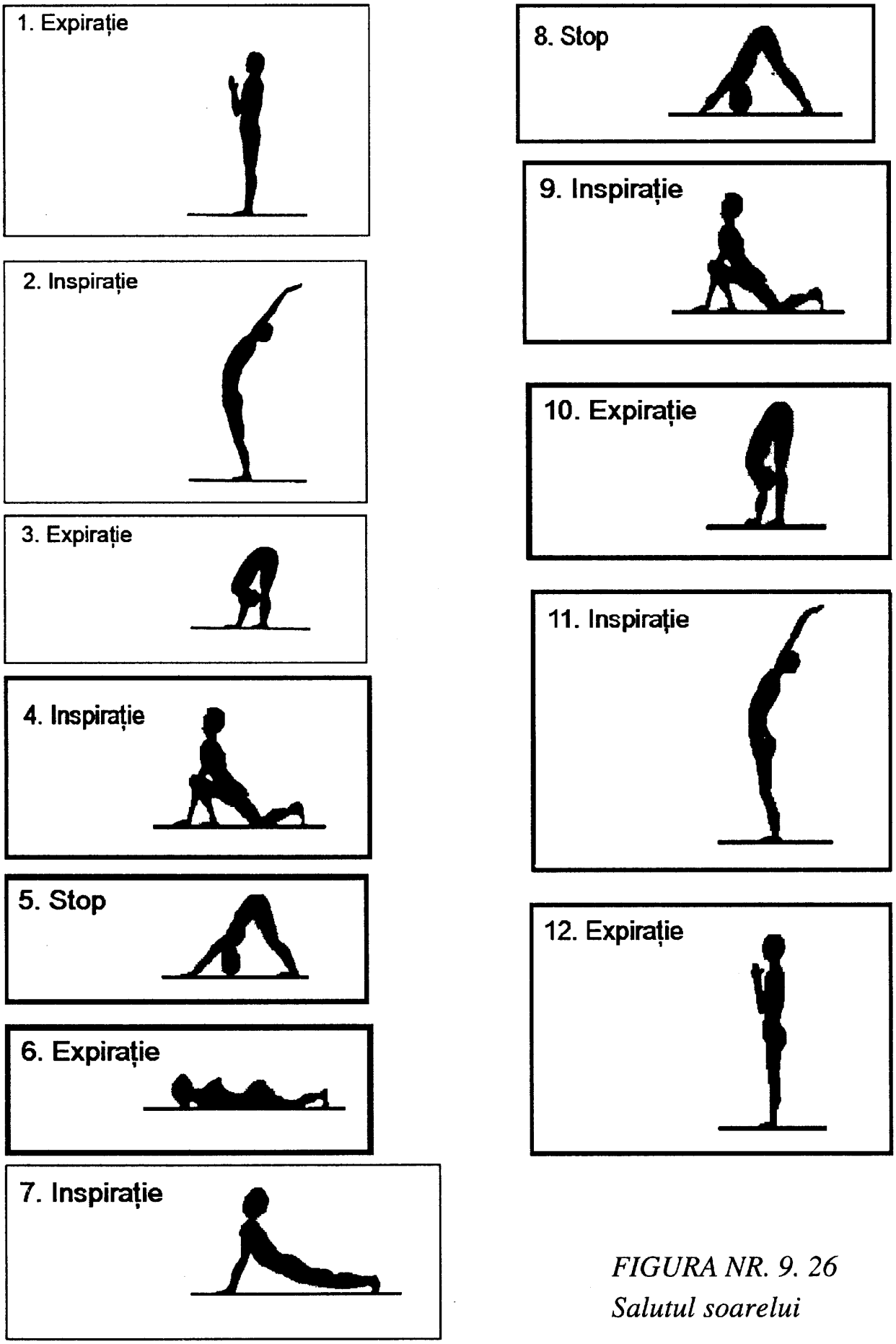


FIGURA NR. 9. 26
Salutul soarelui

6. Revenirea trebuie să se facă lent și gradat.

7. Între două poziții este absolut necesară o perioadă de relaxare, care poate dura de la câteva secunde până la un minut.

8. Atunci când suntem grăbiți este preferabil să reducem numărul pozițiilor decât să le execută, în grabă, neglijent.

9. Este de dorit să se păstreze totdeauna aceeași ordine de executare a exercițiilor.

În Hatha-Yoga ordinea de executare a pozițiilor nu este întâmplătoare, ci reprezintă rodul unei experiențe străvechi. Fiecare poziție o completează sau o accentuează pe cea precedentă ori produce o contrabalansare a efectelor.

În literatura de specialitate se găsesc multe serii sau cicluri de asane. Recomandăm celor care lucrează independent să respecte cu strictețe indicațiile date de autorii lucrării pe care o utilizează.

Abia după o practică îndelungată se pot selecta acele exerciții de care are nevoie un anumit individ, pe măsura rafinării sensibilității interioare a organismului.

Dacă pozițiile sunt practicate la întâmplare se pot anula efectele lor pozitive sau se pot induce chiar efectele negative.

10. După terminarea seriei de exerciții se face totdeauna o relaxare generală a organismului.

Prezentăm în continuare două cicluri (succesiuni) de asane propuse de cunoscute centre de Hatha-Yoga:

I. Ciclul propus de Centrul Sivanada Yoga Vedanta cuprinde:

1. Stând pe cap

Se poate executa seria începând cu exercițiul 2.

2. Lumânarea (stând pe omoplați)
3. Plugul (stând pe omoplați cu picioarele peste cap)
4. Jumătate pod
5. Peștele
6. Cleștele
7. Cobra
8. Greierele
9. Arcul
10. Răsucirea coloanei (torsionare)
11. Poziția tringhiului
12. Relaxare

II. Ciclul propus de Centrul Rishkesh (prezentat de A. Van Lysebeth):

1. Lumânare – 1 minut
2. Plug – 2 minute
3. Peștele – 1 minut
4. Cleștele – 2 minute
5. Cobra – 1 minut
6. Greierele – 1 minut
7. Arcul – 30 secunde
8. Răsucirea coloanei (torsionare) – 1 minut
9. Stând pe cap– de la 1 la 10 minute
10. Masajul organelor abdominale – 1-2 minute
11. Exerciții de respirație – 3 minute

12. Relaxare – 3 minute

Exercițiile de concentrare a atenției au fost descrise la capitolul „Atenție„

Regimul alimentar

În lucrările de Hatha-Yoga, mai ales în cele aparținând autorilor indieni, este indicat un regim vegetarian celor care practică asemenea exerciții. Acest lucru a stârnit discuții printre medicii și specialiștii în dietetică din Europa și Statele Unite, care au remarcat, pe bună dreptate, faptul că între Orient și Occident există mari deosebiri de climă și de tradiție alimentară. De asemenea, marea majoritate a occidentalilor care practică Yoga nu urmăresc obținerea unor performanțe superioare în acest domeniu, actualizarea unor disponibilități latente ale ființei umane, ci se rezumă la practicarea anumitor elemente ale sistemului, care s-au dovedit utile în creșterea rezistenței la stres, prevenirea îmbolnăvirilor și îmbunătățirea randamentului în activitatea profesională, școlară sau sportivă. Din acest motiv, în lucrările de Hatha-Yoga scrise de autori occidentali, prescripțiile legate de regimul alimentar nu mai sunt atât de rigide. Am selecționat câteva indicații cu privire la regimul alimentar după Indra Devy (1955), indicații care ni s-au părut mai ușor de aplicat.

Trebuie însă subliniat că sportivii de înaltă performanță, care au un consum energetic crescut față de omul obișnuit, trebuie să urmeze în primul rând indicațiile medicilor sportivi, luând ceea ce li se potrivește din recomandările prezentate mai jos.

1. Nu există o dietă universală pentru toată lumea. În stabilirea dietei este bine să ținem seama de vârstă, specificul activității și starea de sănătate a organismului, consultând pe cât posibil medicul.

2. Reduceți mâncărurile prăjite pentru că ele irită stomacul și digestia durează mai mult.

3. Nu mâncați prea mult. Nu cantitatea de alimente contează, ci numai ceea ce se asimilează. Nu consumați prea multe alimente la o masă, pentru că îngreunați sarcina stomacului.

4. Consumați, dacă organismul permite, cât mai multe fructe și legume crude, fără să le curățați de coajă. Sunt, de asemenea, indicate sucurile de legume sau fructe.

5. Din regimul dumneavoastră alimentar nu trebuie să lipsească laptele și produsele lactate, mierea, nucile, cerealele, salatele.

6. Nu aruncați apa în care au fost fierte legumele, pentru că aceasta conține săruri minerale utile organismului.

7. Nu faceți abuz de făinoase (nu se consumă la aceeași masă pâine, cartofi și macaroane) și dulciuri.

8. Nu mâncați prea repede, mestecați bine alimentele. Nu uitați că digestia începe din cavitatea bucală.

9. Reduceți alimentele excitante (alcool, ceai, cafea, cacao) și condimentele.

10. Nu consumați mâncăruri prea acre, prea sărate sau prea iuți, prea fierbinți sau prea reci.

11. Micul dejun trebuie să fie ușor, pentru a trimite sângele la creier și nu la stomac, iar cina trebuie consumată înainte de apusul soarelui, pentru a nu încărca stomacul peste noapte.

12. Apa se consumă cu o jumătate de oră înainte sau după masă și, pe cât posibil, nu în timpul mesei.

13. Exercițiile Hatha-Yoga se execută aproximativ la o oră și jumătate după o masă ușoară și la patru ore după o masă copioasă.

Cum se pot aplica unele elemente hatha-yoga în pregătirea sportivilor de performanță?

Exercițiile din sistemul Hatha-Yoga s-au dovedit utile în menținerea și ameliorarea stării de sănătate, în creșterea rezistenței la factori stresanți de orice fel, în creșterea capacității de efort a organismului.

Aplicarea lor în procesul de antrenament sportiv trebuie făcută însă cu multă atenție de către antrenor, în funcție de specificul efortului și de particularitățile individuale ale sportivilor. De asemenea, este necesară îmbinarea acestor exerciții cu elemente de relaxare (antrenament autogen sau psihoton) și cu tehnicile de antrenament mental.

În cele ce urmează vom da numai unele indicații cu caracter general, lăsând loc creativității antrenorului și sportivului.

a) Exercițiile de respirație se pot utiliza:

- înainte de antrenament sau concurs, pentru înviorare și reducerea supraîncordării emoționale;
- în timpul antrenamentului sau concursului (în pauze) pentru diminuarea oboselii;
- după antrenament sau concurs, combinate cu exercițiile de relaxare, pentru refacere după efort.

Este deosebit de utilă combinarea exercițiilor de respirație cu formule sugestive, în vederea unei mai bune autoreglări a stărilor psihice ale sportivilor.

b) Ciclul „Salutul soarelui", prin acțiunea sa asupra întregii musculaturi și a sistemului articular, prin îmbinarea armonioasă a mișcării cu respirația, poate fi introdus printre exercițiile de încălzire.

c) Posturile (asanele) sunt utile în fazele de refacere a organismului după efort. Dacă timpul permite este indicat să se utilizeze „cicluri" de exerciții, după modelul celor prezentate de noi sau după lucrări de specialitate. În lipsă de timp se pot executa două-trei poziții, antrenorul urmărind, pe cât posibil, ca acestea să aibă efecte compensatorii în raport cu efortul specific realizat de sportiv.

d) Exercițiile de concentrare a atenției se pot îmbina în mod fericit cu exercițiile de relaxare și cu antrenamentul mental. Este de dorit ca acestea să fie practicate mai ales în fazele de învățare, în perioadele mai liniștite ale pregătirii sportivului. Atunci când sportivul și-a însușit bine tehnica, el o poate utiliza individual, ori de câte ori simte nevoia.

e) Deși exercițiile Hatha-Yoga și-au dovedit efectele pozitive de-a lungul secolelor, nu trebuie să așteptăm „minuni" de la aceste sisteme. Rezultatele se vor instala sigur, dar numai în urma unui efort perseverent. De asemenea, este inutil să sperăm o creștere a performanței numai prin aceste metode psihofiziologice, acolo unde există deficiențe în pregătirea specifică.

f) Aceste metode nu dau rezultate decât dacă sportivul aderă în mod conștient la ele, practicarea lor mecanică, fără aport psihic le reduce în mod vizibil eficiența.

g) Pentru acei sportivi care sunt interesați să practice și individual aceste exerciții, în timpul liber, dăm câteva indicații:

- exercițiile Hatha-Yoga se practică într-o încăpere liniștită, evitându-se în special hainele strâmte, care jenează organismul;
- nu trebuie să se exerseze niciodată cu stomacul încărcat sau după consum de substanțe excitante (alcool, ceai, cafea);

- dacă este posibil, este bine să se lucreze întotdeauna la aceeași oră, pentru a crea organismului un reflex condiționat. Se poate lucra dimineața la sculare, cu condiția să nu fim presați de timp, sau seara înainte de culcare;
- o ședință de Hatha-Yoga este bine să înceapă și să se încheie cu o scurtă relaxare;
- între executarea posturilor se recomandă introducerea unor momente de relaxare și exerciții respiratorii;
- mai ales în etapele de început ale practicării se impune respectarea succesiunii exercițiilor care poate fi găsită în diverse lucrări de specialitate;
- sunt contraindicate exercițiile de respirație cu apnee prelungită, care se execută numai după un antrenament suficient;
- posturile trebuie exersate în mod gradat, începând cu 10 secunde și mergând până la 2-3 minute. Depășirea acestei durate de executare a unei poziții este permisă doar în cazul în care beneficiați de îndrumare adecvată.

HIPNOZA ȘI MAREA PERFORMANȚĂ

Considerată un fenomen spectaculos, hipnoza este, de fapt, doar o formă de reglare a stărilor psihice. În cadrul ei, subiectul, condus de sugestiile terapeutului, experimentează anumite stări psihice pe care nu le-ar fi putut obține prin alte metode. Denumite de unii autori *stări modificate de conștiință*, acestea se bazează pe un proces de direcționare și concentrare a atenției.

Fiecare individ a trăit fenomene similare cu cele din timpul hipnozei: citind o carte interesantă sau privind un film de aventuri, suntem adesea atât de concentrați, încât ignorăm ce se petrece în jurul nostru.

Majoritatea specialiștilor sunt de acord că hipnoza este doar o stare mai profundă de relaxare.

Înainte de a aborda problematica utilizării hipnozei ca metodă de autoreglare a stărilor psihice ale sportivilor, vom examina câteva aspecte cu caracter general, referitoare la hipnoză.

Hipnoza este definită de specialiști ca o stare indusă, de regulă, în mod artificial, asemănătoare cu somnul, dar diferită de acesta din punct de vedere fiziologic, o stare caracterizată prin sugestibilitate crescută, având ca rezultat introducerea unei serii de modificări senzoriale, perceptive, mnezice și motorii mai ușor decât în stare normală (după Weitzenhoffen, 1963).

Starea subiectului, numită și *transă hipnotică,* este indusă prin concentrarea asupra unui obiectde dimensiuni mici (de preferință strălucitor), unui stimul monoton (pendul, metronom), unei anumite zone a corpului (de pildă, concentrare asupra punctului situat între sprâncene) și prin administrarea de către terapeut a unor formule sugestive de calm, relaxare, somnolență.

În timpul hipnozei pot fi induse o serie de modificări ale proceselor psihice și ale comportamentului care îmbracă aspecte pozitive sau negative, în funcție de conținutul sugestiilor administrate (Gheorghiu, 1977).

Astfel, pot fi realizate modificări ale proceselor psihice:

a) modificări ale sferei senzoriale: iluzii (perceperea distorsionată a unor obiecte reale), halucinații (percepții fără obiect real);

b) modificări prosexice: în hipnoză se produce o orientare selectivă a atenției, care este îndreptată precumpănitor asupra aspectelor sugerate de terapeut;

c) modificări mnezice: se poate obține prin hipnoză fie amnezie (uitarea totală sau parțială a unor obiecte, evenimente) fie, dimpotrivă, hipermnezie sau accentuarea funcției mnezice (subiectul reține și redă mai mult și mai ușor, materialul memorat);

d) modificări în sfera gândirii: în urma inducției hipnotice poate funcționa uneori ceea ce specialiștii numesc logica transei, care îl face pe subiect să accepte, ca fiind logice, situații pe care în stare normală nu le-ar accepta. (De pildă, subiectul care, în urma sugerării regresiei de vârstă, se comportă ca un copil de 5 ani, poate în același timp să „converseze" nestingherit cu actualii colegi de birou);

e) modificări în sfera motorie: relaxare musculară, acțiuni automate, rigiditatea corpului, menținerea unor poziții incomode, modificarea întregului comportament al subiectului;

f) modificări în sfera afectivității: aceasta capătă conținut în funcție de sugestiile terapeutului. De regulă, majoritatea subiecților interogați afirmă că trăiesc, în hipnoză, o stare afectivă pozitivă.

Sugerarea stărilor descrise mai sus nu se realizează, de regulă, în clinică, decât în scopuri didactice, demonstrative sau pentru verificarea gradului de profunzime a stării în care se află subiectul. De asemenea, trebuie făcută precizarea că sugestiile cu caracter terapeutic sau de optimizare a comportamentului pot fi administrate cu succes într-o stare de transă ușoară. Psihologul suedez Unestahl (1987,1990) arată că în ultimii ani hipnoza a fost definită ca o comutare la nivelul emisferelor cerebrale, ea constând din activarea emisferei drepte și dezactivarea emisferei stângi.

Autorul arată că această încercare de definire pare să aibă o bază reală deoarece starea hipnotică este caracterizată prin modificări ale percepției, ale procesului de gândire (mai puțină logică și analiză critică, mai redusă testare a realității și mai multă „logică a transei, creativitate, sugestibilitate"), prezența altor forme de expresie (mai mult imagini decât cuvinte), alte modalități de prelucrare a informației (procese simultane și paralele în loc de procese liniare).

Dar deoarece localizarea cerebrală a multor funcții psihice este încă discutabilă, Unestahl susține că ar fi încă prematur să definim hipnoza ca o comutare emisferică. El propune în schimb abordarea acesteia din perspectiva a două *modalități distincte ale conștiinței*: modul D (dominant) și modul A (alternativ). Acesta din urmă este caracteristic stării hipnotice.

Modurile conștiinței și activitatea (după Unestahl)

Autorul menționat consideră că modul alternativ al conștiinței este propice pentru performanțele umane de vârf în artă, sport și alte domenii de activitate, deoarece performanțe înalte par să implice modificări ale modului de gândire (care ar trebui să fie mai puțin paralizat de analiza critică), memorie (amnezie, hipermnezie), percepție (derulare lentă a evenimentelor, mărirea sau micșorarea dimensiunii obiectelor), procese informaționale paralele, toate acestea fiind caracteristice pentru starea hipnotică.

În starea ideală propice pentru performanță, autolimitările impuse sunt pentru moment uitate, performerul având momente de autodepășire a propriilor posibilități.

Hipnoza are o serie de aplicații în clinică și în alte domenii de activitate (sport, învățare, tratamentul tracului de scenă etc.)

În clinică, ea se aplică mai ales în următoarele situații:

- în chirurgie (pentru realizarea unor intervenții chirurgicale fără anestezie când subiectul prezintă intoleranță la anestezice sau când acestea lipsesc;

- urgențe medicale în luptă, în zone izolate etc.; pentru reducerea anxietății preparatorii; pentru asigurarea unei mai bune evoluții postoperatorii;
- pentru combaterea durerii: în stomatologie, pentru nașterea fără dureri, în migrene, în boli cronice;
- în tratamentul unor afecțiuni psiho-somatice care vizează aparatele cardio-vascular, respirator, digestiv sau sistemul endocrin (tahicardie, hipertensiune arterială, vărsături, colici, colite, astm bronșic, tulburări sexuale, obezitate).
- în afecțiuni dermatologice (prurit, psoriazis, reacții alergice);
- în recuperarea unor deficiențe motorii produse de accidente vasculare sau traumatisme;
- în psihoterapia nevrozelor (a tulburărilor de tip fobic, a insomniilor, a anxietății, a tulburărilor de atenție și memorie);

TABELUL NR. 9. 3.

Două modalități distincte ale conștiinței

Modul D (dominant)	Modul A (alternativ)
Logică	Iluminare
Gândire analitică	Sinteză
Testarea realitărții	Automatism
Tactică, planificare	Sugestibilitate
Evaluare	Intuiție
Spirit critic	Creativitate
Analiza detaliilor	Evaluarea liberă a informației
Instrucțiuni verbale	Feed-back pozitiv
Control voluntar	Apreciere globală
Gândirea evenimentelor	Vizualizare
trecute şi viitoare	Imagini kinestezice
Linearitate temporală	Control prin programarea
Procese seriale	scopurilor
Comenzi determinate	Trăire în prezent
verbal	Procese cognitive paralele
Încercări	Înțelegerea non-verbală
Eforturi	Metafore
	Modelare
	Limbaj corporal
	Asociații
Stare normală de conştiință	Stare alternativă de conştiință

- în psihoterapia alcoolismului, fumatului și a altor forme de toxicomanie;
- în optimizarea performanțelor umane (în antrenamentul sportivilor, cosmonauților și al altor categorii de persoane care lucrează în condiții speciale).

Contrar opiniei generale conform căreia subiecții hipnotizați ar fi mai puțin inteligenți și cu voință slabă, cercetările au demonstrat că, dimpotrivă, voluntarii pentru hipnoză se caracterizează prin inteligență mai ridicată, anxietate mai redusă, dominanță mai mare și prejudecăți mai puține.

Cunoscutul psiholog american Hilgard (1968) caracterizează subiecții cu hipnotizabilitate ridicată ca fiind persoane cu trăiri subiective mai bogate, în care sunt profund implicați, sunt căutători de experiențe noi, au o atitudine favorabilă față de hipnoză, sunt interesați în cunoașterea problematicii vieții psihice, au în general, o atitudine și o orientare activă în raport cu existența, își acceptă impulsurile interioare și nu se tem să suspende, pentru un timp, testarea realității.

Hipnoza în sport

La ora actuală, utilizarea hipnozei nu este admisă în timpul concursului sportiv, dar este tot mai mult folosită în țările cu tradiție în sport în pregătirea psihologică din perioadele de antrenament, ca metodă de reglare a stărilor psihice.

Primele încercări de aplicare a hipnozei în sport pentru tratarea tracului competițional s-au înregistrat în anul 1960, după J. O. de la Roma (Gosaku, Naruse, 1974).

Un pas înainte l-a reprezentat preocuparea de a lămuri în ce măsură deprinderile și abilitățile motrice pot fi influențate prin hipnoză.

Tot în 1960, Ikai a demonstrat experimental că durata de menținere a brațului în extensie poate fi mărită în mod semnificativ prin hipnoză, iar un alt autor, Tomita (1966) a arătat că în unele cazuri abilitățile motrice pot fi crescute prin hipnoză, în timp ce în altele nu.

Psihologii sportivi au utilizat cu succes hipnoterapia în sportul de înaltă performanță. Rojnov (1979), Slobodeanik (1963), Buli (1968 cit. Nekrasov), Hudatov, Likkemhein, Frester (1985) au utilizat tehnica sugestiei fracționate care constă în aceea că la 2-3 minute după inducția hipnotică, sportivul este trezit, interogat în legătură cu ceea ce a simțit și apoi rehipnotizat. La a doua inducție se obține un grad mai mare de profunzime a stării hipnotice. În funcție de situație, autorii recomandă, după cea de-a doua inducție, trecerea la terapia propriu-zisă în cadrul căreia se rezolvă problemele sportivilor cu ajutorul tehnicii „sugestiilor țintite".

Nekrasov, Hudatov, Likkenheim și Frester (1985) recomandă utilizarea în sport a unei variante a metodei „sugestiei fracționate", pe care o denumesc „tehnica reportajului". Potrivit acesteia, sportivului i se sugerează starea de relaxare, de liniște și concentrare a atenției asupra vocii terapeutului. După instalarea stării descrise, terapeutul schimbă tipul de contact: vocea lui redevine obișnuită și într-un stil clar, precis, de reportaj, descrie situația pe care trebuie să și-o imagineze sportivul aflat în hipnoză. De pildă, pentru a îmbunătăți tehnica de recuperare a mingiei care a ricoșat lovind panoul de baschet, se utilizează următorul instructaj: „Sunteți pe teren, mingea este în joc, pasă, mingea e la adversar... atac la panoul nostru... încă o încercare... insucces... luptă pentru minge etc.". Vocea terapeutului trebuie să fie foarte naturală, cu încărcătură afectivă. Instrucțiunile durează aproximativ 2 minute, după care se sugerează din nou o stare de liniște, relaxare, destindere. Dacă este posibil, revenirea la starea de relaxare trebuie motivată logic, ca de pildă: „ați fost schimbat de pe teren; vă odihniți... intrați într-o stare de relaxare, de calm, de pace".

După trezirea sportivului din starea de hipnoză se analizează, împreună cu acesta, stările trăite și i se dă ca temă de antrenament mental să repete singur, în stare de relaxare, ceea ce a învățat împreună cu psihologul.

Tehnica reportajului este eficientă numai când psihologul sportiv cunoaște bine și comentează corect situația sportivă.

Hipnoza poate fi utilizată în sport pentru rezolvarea mai multor situații. Astfel, Nideffer (1967) arată că aceasta se folosește pentru:

1) tratamentul tracului competițional prin metoda catharsisului afectiv (retrăirea mentală în stare de hipnoză a sentimentelor asociate cu o experiență traumatică din trecut);

2) utilizarea imaginației dirijate pentru creșterea încrederii în sine prin retrăirea mentală a unor evenimente trecute (pozitive);

3) sugestii analgezice pentru diminuarea durerii produse de traumatisme;

4) sugerarea relaxării pentru reducerea încordării emoționale din timpul competiției;

5) sugestii pentru creșterea capacității de concentrare și direcționare a atenției în situații de criză;

6) sugestiile de amnezie pentru a-i face pe sportivi să uite experiențele defavorabile performanței.

Gosaku Naruse (1974) încearcă o sistematizare a aplicațiilor posibile ale hipnozei în sport:

I. Tratamentul tracului competițional prin:
1) relaxare fizică și psihică;
2) detașare de stimuli perturbatori (izolare de condițiile de competiție);
3) retrăirea mentală a situației competitive;
4) încălzirea fizică și psihică;
5) catharsis afectiv;
6) formarea unui „ego" auxiliar al sportului.

II. Optimizarea funcționării deprinderilor motrice prin concentrare de tip hipnotic.

III. Construirea unor seturi mentale referitoare la competiție:
1) cu privire la funcționarea deprinderilor motrice;
2) cu privire la adversar;
3) cu privire la spectatori;
4) cu privire la viitorul meciului;
5) cu privire la întreaga situație de concurs;
6) cu privire la propriul eu de luptător.

IV. Formarea și menținerea celei mai bune condiții de luptă, care înseamnă:
1) Formarea unei atitudini mentale stabile prin:
- ♦ antrenament autogen;
- ♦ exersarea autocontrolului în orice situație.

2) Menținerea celei mai bune stări psihice pentru competiție prin:
- ♦ controlul fluctuațiilor de bioritm;
- ♦ inhibarea și neutralizarea factorilor negativi de descurajare prin:
- ♦ relaxare;
- ♦ izolare;
- ♦ inducție hipnotică;
- ♦ eliberare de emoții negative;
- ♦ eliberare de informații și amintiri negative.

3) Întărirrea rolului factorilor pozitivi ai ambianței.

V. Dezvoltarea unor deprinderi fizice și mentale solicitate de competiție prin:

1) Autoobservarea punctelor slabe și tari ale execuției proprii.

2) Stăpânirea dinamicii de relaxare – încălzire psihică rapidă.

3) Exersarea deprinderilor motrice pentru competiție prin:

- ♦ analizarea conștientă a celei mai eficiente succesiuni de mișcări;
- ♦ solicitarea mentală a deprinderilor motrice fără conștientizarea lor, în stare de hipnoză.

După opinia noastră, obiectivele principale ale pregătirii psihologice a sportivilor care se pot realiza cel mai bine cu ajutorul hipnozei sunt:

1. Reducerea emoțiilor negative și a anxietății competiționale.
2. Creșterea rezistenței la stres și întărirea eu-lui.
3. Înlăturarea barierelor psihice: teama de un anumit adversar, teren, situație, teama de eșec, de cifră (rezultat) etc.
4. Antrenamentul mental pentru:

- • învățarea mai rapidă a deprinderilor motrice;
- • perfecționarea deprinderilor motrice;
- • recuperarea deprinderilor motrice după accident sau îmbolnăvire;
- • familiarizarea sportivului cu situația competițională.

În utilizarea sugetiilor hipnotice în pregătirea sportivilor trebuie să se țină seama de câteva aspecte:

1. Se impune o foarte bună colaborare între psiholog, sportiv și antrenor; sugestiile trebuie să fie elaborate împreună cu aceștia, ca rezultat al unor discuții și analize colective. Psihologul singur, chiar dacă cunoaște conținutul activității sportive, poate uneori să administreze sugestii eronate.

2. Sportivii trebuie să fie convinși de utilitatea metodei și să se obișnuiască să-și observe dinamica stărilor psihice.

3. Majoritatea autorilor recomandă înlocuirea termenilor de hipnoză și sugestie, care au suferit mult influența negativă a literaturii științifico-fantastice, cu termenii de relaxare profundă, reglare și autoreglare a stărilor psihice.

4. Psihologul trebuie să se comporte în așa fel, încât sportivul să fie convins că el face totul singur, că responsabilitatea pregătirii îi revine în întregime.

5. Este indicat ca înaintea inducției hipnotice să se explice sportivului în ce constă metoda și care sunt avantajele ei, iar după încheierea ședinței să se poarte cu el o discuție în cadrul căreia să se analizeze trăirile pe care le-a avut.

Pentru exemplificare vom prezenta în paginile următoare unele aspecte ale aplicării hipnozei în pregătirea psihologică a lotului olimpic de tir, aflat în cantonament în preajma Jocurilor Olimpice de la Seul, în perioada aprilie-august 1988.

Am utilizat hipnoza ca una din metodele de reglare a stărilor psihice ale sportivilor, aceasta fiind inclusă în cadrul unui sistem complex de metode de pregătire psihologică.

Am decis să includem și tehnica hipnozei în procesul de pregătire psihologică a sportivilor din următoarele motive:

- • am acumulat o experiență pozitivă cu sportivii din această ramură de sport în utilizarea antrenamentului autogen al lui Schultz, ca și a antrenamentului psihoton (de relaxare-

activare), aceste metode fiind aplicate de către lotul de tir încă din perioada pregătirii pentru Jocurile Olimpice de la Moscova și de la Los Angeles;

• din observarea comportamentului sportivilor în timpul antrenamentului și în concurs am putut observa că mulți dintre sportivi aveau un grad înalt de sugestibilitate (obișnuiau să poarte numai un anumit echipament pe care îl considerau norocos, evitau numărul 13, purtau amulete etc.). Această presupunere a fost confirmată și de aplicarea unor teste de sugestibilitate;

• majoritatea sportivilor din lot prezentau un grad crescut de anxietate măsurată cu ajutorul chestionarului Cattell, cât și prin probe proiective.

Ținând seama de aceste observații, am aplicat pe 10 trăgători (6 bărbați și 4 femei) scala de hipnotizabilitate Harward a lui Shor și Orne (1962). Am selecționat 4 sportivi cu scoruri ridicate (9-10 puncte din 12 posibile), cărora le-am aplicat metoda hipnozei. În cazul celorlalți sportivi am utilizat alte metode, cele mai importante fiind tehnicile de relaxare.

Am organizat 3-4 ședințe pe săptămână, durata unei ședințe fiind de 40-50 de minute. După încheierea ședinței am discutat cu fiecare sportiv în legătură cu stările trăite. S-a lucrat individual, utilizându-se tehnica de inducție prin fixare.

Metoda a cuprins următoarele părți:

a) Sugestii terapeutice date în stare de hipnoză pentru:

- întărirea eului;
- creșterea încrederii în sine;
- minimalizarea importanței competiției pentru reducerea anxietății competiționale;
- înlăturarea fricii de adversar.

Ca exemplificare prezentăm două din formele sugestive utilizate:

- „situația de concurs este asemănătoare cu cea din antrenament";
- „adversarul îmi este indiferent, lupt doar cu mine însumi".

b) Antrenamentul mental în stare de hipnoză, având ca obiectiv repetarea mentală a execuției perfecte.

Astfel, după inducția hipnotică, sportivul este instruit să se vadă pe sine într-o poziție perfectă de tragere, cu o concentrare excepțională, o luciditate perfectă, realizând o declanșare perfectă a focului, punctând cu un decar central.

Am insistat în mod special asupra repetării mentale a finalei probei unde stresul este foarte mare pentru sportivi (primii sportivi mai trag un număr de focuri după terminarea probei și există posibilitatea de a se modifica clasamentul inițial).

c) Metoda desensibilizării prin tehnica imaginației dirijate.

De pildă, unul din sportivi a dezvoltat o reacție fobică față de un anumit adversar, fiind convins că va pierde dacă va concura cu acest sportiv. Pentru a rezolva situația, l-am solicitat în stare de hipnoză să-și imagineze că se află pe poligonul de tragere, că trage lângă adversarul de care se teme și câștigă concursul.

d) Metoda abreacției prin retrăirea pe plan mental a unor evenimente competiționale traumatizante. Un sportiv specializat în proba de pistol viteză a scăpat o siluetă la seria de 4 secunde, pierzând locul I la un concurs important; întâmplarea l-a iritat foarte serios, aceasta fiind considerată o greșeală mare făcută de obicei de sportivii cu mai puțină experiență. I-am sugerat sportivului respectiv să retrăiască în hipnoză situația stresantă și după aceea i-am administrat sugestii de minimalizare a semnificației acesteia.

e) Sugestii posthipnotice. Ținând seama de faptul că pregătirea psihologică nu putea continua și în imediata apropiere a Jocurilor Olimpice, la care psihologul nu putea fi prezent, am utilizat sugestii posthipnotice, ca de pildă:

„Când intri pe stand și atingi arma, intri într-o stare de calm și de luciditate perfectă".

Sportivii au fost, de asemenea, instruiți să practice independent antrenamentul psihoton. (I.Holdevici, cercetări personale).

Desigur, trebuie subliniat faptul că pregătirea psihologică nu este decât un auxiliar care contribuie la obținerea unor bune rezultate, ea neputând suplini pregătirea sportivă propriu-zisă. Cunoscutul psiholog sportiv rus Gorbunov (1986) ne pune la dispoziție un model de utilizare a hipnozei în sport: „Nimic nu vă tulbură. Închideți ochii. Tot trupul se destinde în mod plăcut. Fața este relaxată. Fruntea. . ., ochii. . ., obrajii. . ., maxilarele sunt relaxate. Buzele moi sunt complet relaxate. Fața este ca o mască. Brațele se destind. Degetele sunt relaxate. Mâinile se destind, se relaxează tot mai mult. Antebrațele se destind. . . brațele se destind, se relaxează. Brațele zac relaxate, complet relaxate, grele ca de plumb.

Gâtul și ceafa sunt relaxate. Umerii și spatele sunt deconectate. Capul este complet relaxat. Picioarele se destind. Degetele picioarelor. . . labele picioarelor. Genunchii se destind. . . coapsele se destind, se relaxează. Picioarele sunt complet relaxate. Capul se sprijină complet liber și lejer, complet relaxat. Pieptul și abdomenul sunt deconectate. Abdomenul este moale și relaxat. Respirația este superficială și calmă.

O greutate plăcută se răspândește în trupul relaxat. Cu greutatea lor relaxată, brațele apasă pe saltea. Tot trupul este greu, tot mai greu, greu ca plumbul.

O căldură plăcută inundă trupul relaxat. Brațele se încălzesc. . . picioarele se încălzesc, ca sub jetul mângâietor al unui duș cald. O căldură plăcută pătrunde în fiecare mușchi.

În jurul vostru este din ce în ce mai multă liniște, din ce în ce mai mult întuneric. Doar vocea mea există. Vocea mea vă liniștește, vă adoarme. Pe parcursul întregii ședințe veți percepe vocea mea într-o plăcută și profundă stare de toropeală. Cu fiecare sunet al vocii mele, starea de toropeală și somnolența devin tot mai adânci, sunteți cuprinși din ce în ce mai mult de ele. Acum încep să număr până la „cinci" și o să vă cuprindă un somn plăcut, liniștit, adânc (pauză de două minute).

Unu – tot trupul este complet relaxat. Tot mai puține zgomote ajung până la voi. Zgomotele sunt pentru voi total lipsite de semnificație. Totul este indiferent. . . totul. . . totul devine mai liniștit, totul se scufundă într-o liniște adâncă (pauză de un minut). Doi – în capul vostru se formează o ceață ușoară. Ceața se intensifică, devine tot mai densă, se îngroașă tot mai mult. Ceața stării de obnubilare vă învăluie conștiința. Nici o forță, nici o dorință nu vă însuflețește. Vă cuprinde o somnolență de neînvins. Totul se calmează. . . totul. . . adoarme (pauză de un minut).

Trei – auziți vocea mea. Ajunge la voi de la mare distanță și vă calmează, vă adoarme profund. În tot timpul veți auzi vocea mea în această stare agreabilă de amurg intens. Cu fiecare sunet al vocii mele, cu fiecare respirație, somnul vostru devine tot mai profund, tot mai netulburat (pauză de un minut).

Patru – această stare, această liniște este foarte folositoare pentru voi. Ea cuprinde întregul vostru trup. Se odihnește profund întregul vostru sistem nervos. Vă dă târcoale un somn adânc. Nu puteți să vă opuneți lui. . .

Cinci – somn. . . somn. Dormiți netulburați, dormiți. Cu fiecare respirație, cu fiecare minut ce se scurge, vi se adâncește somnul, se tot adâncește. . . (pauză de 15-20 minute).

Vă odihniți profund relaxat. Această refacere este cât se poate de oportună pentru voi. Fiecare mușchi își revine, fiecare celulă a organismului vostru se reface. Își revine și sistemul

vostru nervos. Acum, sistemul vostru nervos este apt să preia sugestiile mele. Dormiți profund, dar prin starea voastră crepusculară trec deslușit toate sugestiile mele atât de folositoare vouă. Dormiți adânc, adânc (pauză de un minut).

Vă sugerez..."

În continuare se pronunță imperativ, la persoana a doua, o listă anume întocmită de sugestii după modelul prezentat mai jos, ultima sugestie fiind mereu aceeași. Gorbunov face precizarea că sugestiile prezentate de el pot fi utilizate nu numai în hipnoză, ci și în stare de simplă relaxare.

Elaborarea sugestiilor are la bază o activitate complexă de colaborare a antrenorului cu psihologul și cu sportivul în cauză. Pentru alcătuirea lor sunt necesare cunoștințe ample și detaliate cu privire la specificul disciplinei sportive și mai ales la starea sportivului în diferitele momente ale antrenamentului și concursului. Sugestiile nerealiste, prost formulate, capabile să genereze comportamente nedorite sau care nu țin seama de unele detalii ale tehnicii sportive nu trebuie utilizate.

Autorul prezintă o listă de sugestii (pot fi utilizate și ca autosugestii) pe care le-a găsit utile în rezolvarea unor probleme concrete ale pregătirii psihologice a înnotătorilor, multe dintre ele putând fi transferate și altor discipline sportive, predominant ciclice. Menționăm câteva dintre acestea:

Sugestii care asigură atitudinea precompetițională adecvată, „certitudinea calmă a întrecerii".

1. Pornesc cu deplină convingere lăuntrică la întrecere.

2. ntrecerea este pentru mine o zi de sărbătoare, sărbătoarea elanului meu, a energiei și curajului meu.

3. M-am antrenat mult și temeinic. Starea antrenamentului meu s-a ameliorat simțitor, posibilitățile mele au atins un nivel superior.

4. Am făcut tot ce era necesar, am executat totul la calitatea care mi-a fost solicitată. Antrenorul este calm și ferm convins că voi realiza ceea ce m-a învățat.

5. În curând va fi o mare sărbătoare sportivă. O aștept cu bucurie. Știu că ea va stârni în mine un mare entuziasm și un elan general.

6. Știu că sunt pregătit excepțional. Aștept calm clipa în care voi putea să valorific în practică această pregătire. Aștept șansa de a afla fericirea întrecerii.

7. Pot să spun despre mine, pe bună dreptate, că am parcurs calea dură a competițiilor sportive, că am devenit un luptător oțelit. Dispun de-acum de o experiență cuprinzătoare în ceea ce privește participarea cu succes la întrecerile decisive.

8. O dată cu apropierea competițiilor, manifest o încredere în mine tot mai mare, calm și sânge rece, ușurință, destindere și capacitatea de rezistență în orice situație.

9. La competiții, se pot întâmpla fel de fel de lucruri, dar, orice s-ar ivi, îmi voi păstra cumpătul. Dificultățile nu vor face decât să mă îndemne la o și mai mare angajare a forțelor mele, la o concentrare maximă și o mobilizare puternică pentru starturile care urmează.

10. Voi reacționa calm, absolut calm, în toate situațiile care se vor ivi pe parcursul întrecerilor.

11. Siguranță calmă, certitudine calmă a întrecerii – iată starea care mă va stăpâni în timpul competițiilor.

12. Cu cât întrecerea va fi mai complicată și mai istovitoare, cu atât mai energic voi acționa pentru a birui. Calm și plin de încredere în steaua mea, voi păși în luptă.

13. Cu cât se apropie mai mult această sărbătoare a sportului, cu atât mai puțin îmi pasă de rezultat. Voi alunga orice gând legat de el și de locul pe care îl voi ocupa în competiție.

14. Când mă gândesc la întreceri mă simt cuprins de entuziasm și de avânt, îmi imaginez activitatea care mă așteaptă ca pe o activitate bună, am gânduri despre ce este de făcut și cum este mai bine de făcut.

15. La rezultatul participării mele mă voi gândi doar cu puțin timp înaintea startului. Dar atunci, acest gând va reprezenta un îndemn puternic, îmi va mobiliza toate rezervele mele și le va angaja pentru câștigarea întrecerii.

16. La start simt o surescitare care se transformă în disponibilitate pentru luptă. Această stare de spirit, de o intensitate rar întâlnită, mă face să mă mobilizez la maximum și să ating în timpul întrecerilor limita superioară a posibilităților mele.

17. Pun la bătaie toate forțele mele – până și ultimele. Pot să savurez disponibilitatea mea de luptă, voința mea de luptă și îndrăzneala mea, mă pricep să mă depășesc pe mine însumi, să înving timpul și să-mi înfrâng rivalii.

18. Cu fiecare zi care trece, marcând apropierea competiției mă simt mai bine. În ziua startului voi atinge culmea formei mele sportive.

19. Voi fi lejer și degajat în raporturile mele. Totul o să-mi facă plăcere, să mă încânte.

20. Voi fi liniștit și sigur de mine și voi îndeplini, cu un înalt spirit combativ, tot ce se așteaptă de la un sportiv de înaltă clasă.

Este evident că, din multitudinea modelelor de sugestii prezentate, se vor selecționa doar câteva care răspund mai bine problematicii sportivului în cauză. După încheierea administrării sugestiilor cu caracter specific, terapeutul spune:

„Sugestiile mele au pătruns adânc în creierul vostru somnolent și se vor consolida, în timpul somnului vostru liniștit, într-un program de acțiuni și evenimente viitoare. Toate aceste sugestii vor fi realizate integral în cursul zilei de azi (la antrenamentul de seară, în zilele următoare, cu prilejul competițiilor care stau în fața voastră etc.). Dar azi mai avem încă mult timp pentru a dormi. A dormi profund. Cu fiecare respirație, cu fiecare minut care se scurge de acum înainte, veți dormi tot mai adânc, tot mai adânc. . . (pauză de 10-15 minute)".

Ședința se încheie cu formula:

„V-ați odihnit profund și complet. . ." (și așa mai departe).

Durata totală a ședinței oscilează între 40 și 60 de minute, după dorința sportivilor și cerințele regimului zilei. Se observă că, în perioadele de antrenament dur, sportivii preferă o durată prelungită a ședinței (până la o oră și jumătate).

În încheierea capitolului vom sublinia câteva dintre dificultățile pe care le prezintă aplicarea hipnozei în sport:

a) Nu toți subiecții sunt hipnotizabili; în plus s-a constatat că printre sportivi se găsește un număr relativ mic de persoane cu un grad de sugestibilitate suficient de mare pentru a se putea aplica metoda hipnozei.

b) Sunt relativ puțini hipnotizatori competenți și cu atât mai puțini în rândul psihologilor sportivi.

c) Trebuie realizată o bună colaborare cu antrenorul (ceea ce nu se întâmplă întotdeauna) pentru a nu se administra sugestii care să rezolve problemele de moment, dar să fie inadecvate pentru situația competițională de perspectivă.

d) Reducerea durerii prin tehnici hipnotice poate fi periculoasă pentru că-l determină pe sportiv să solicite în mod imprudent zona afectată.

e) Dacă terapeutul nu este suficient de experimentat, se poate produce o creștere excesivă a dependenței sportivului față de acesta.

În încheiere trebuie să menționăm faptul că modelul utilizat pentru sportivii de performanță se poate generaliza cu succes și în alte domenii de activitate care solicită realizarea unor activități de excepție, în condiții de competiție și stres.

ATITUDINEA „ZEN" ȘI AUTOREGLAREA STĂRILOR PSIHICE

Suzuki în cartea sa „Zen și cultura japoneză" (cit. Orlik, 1980) abordează printre altele și problema atitudinii vechilor luptători cu spada, a căror miză nu era câștigarea sau pierderea unui concurs, ci chiar propria viață.

Înțelepții japonezi spuneau că deși gândirea este foarte importantă, există unele situații când gândirea trebuie lăsată la o parte pentru că ea perturbă execuția corectă a sarcinii. În astfel de situații trebuie să înlăturăm gândirea.

„– lăsați subconștientul să lucreze. În astfel de cazuri (lupta) trebuie să încetați să fiți propriul dumneavoastră stăpân conștient și să deveniți un instrument în mâna forțelor necunoscute. Aceste forțe nu au conștiința ego-ului, a propriei identități și ca atare ele nu stârnesc gânduri legate de câștigarea unei competiții. Când nu suntem stăpâniți de ideea de a învinge, spada se mișcă exact așa cum trebuie să se miște și în mod paradoxal ne face să ieșim victorioși. Aceasta este o aplicație practică a doctrinei lui Lao-tzuan „a face nefăcând" (după Orlick, 1980).

Un luptător cu spada trebuie să se elibereze de orice gânduri legate de viață sau moarte, câștig sau pierdere, corect sau greșit, lăsându-se în voia forței nelimitate care sălășluiește în interiorul ființei sale.

„Când ești încă în viață
Fii ca un om mort
Fii deja mort
Și poartă-te cum dorești
Și totul va fi bine„
Așa ne spun înțelepții din Extremul Orient.

Un scrimer perfect, care a ajuns deja la stadiul autodepășirii în arta sa, este comparat de Suzuki cu o sperietoare de ciori care deși nu are minte, sperie „prădătorii".

„Deși nu încearcă în mod conștient să păzească lanurile de intruși, sperietoarea de ciori nu stă degeaba".

Atunci când mentalul nu mai este conștient de el însuși, el nu va mai fi perturbat de stări afective de tot felul și va putea umple cu energie fiecare părticică a corpului, va putea pătrunde întreaga ființă cu un cuvânt benefic.

Un astfel de om, al cărui mental se află în această stare, își va putea găsi un loc liniștit oriunde, plasându-se în starea de „non-gândire", „vid", „mental fără mental".

„În spatele tehnicii (de luptă) se află
spiritul care strălucește
Deschide ecranul și
La lumina lunii se va oglindi în el!"
(Suzuki, cit., Orlick, 1980)

Așa descrie această atitudine de eliberare de dorința de a câștiga cu orice preț cunoscutul toreador Juan Belmonte (după Orlick, 1980):

„Atunci dintr-o dată am uitat de public, de ceilalți toreadori, de mine însumi și chiar de taur. Am început să lupt ca atunci când visam că lupt pe o pajiște înverzită. Spectatorii au spus că felul în care am mânuit capa și spada a fost o revelație pentru public, o culme a măiestriei. Eu nu mi-am dat seama și pentru că nu sunt în măsură să judec. Am luptat așa

cum cred că trebuie să lupte cineva, fără alt gând în afară de credința mea nestrămutată că ceea ce fac este bine. Pentru prima dată în viața mea am reușit să mă eliberez și să-mi abandonez timpul și mintea bucuriei pure a luptei, fără a mai fi conștient de spectacol".

Sportivul canadian, medaliat olimpic Kim Alleston, relata un fenomen similar (după Orlick, 1980).

„Am trăit această stare de mai multe ori în viața mea și pentru mine ea înseamnă un fel de separare a trupului de minte, trupul fiind lăsat să lucreze automat. Când se întâmpla acest lucru, totul mergea surprinzător de bine. Era ca și cum mintea mea privea trupul în acțiune și îi spunea: 'ești formidabil'. Dar în același timp nu făceam nici o apreciere critică asupra a ceea ce se petrecea pentru că nu eu făceam acel lucru, ci doar trupul meu. Nefăcând nici o apreciere (critică) e ușor să rămâi în prezent".

Gallaway și Krieger recomandă metoda aceasta a suspendării gândirii critice în lucrarea lor: „Schiul de interior". Ei spun că noi avem performanțe mai bune atunci când gândim mai puțin. Nu condițiile externe, nu insuficienta exersare a deprinderilor ne împiedică, ci propriile îndoieli, frici și gânduri parazite afectează propriile performanțe.

Atunci când conștiința este prea ocupată cu gânduri parazite și cu stări afective negative, atunci ea nu se poate concentra cu adevărat asupra a ceea ce este de făcut, asupra acțiunii eficiente. Cea mai bună modalitate de a face față la înalt nivel situației este de a curăța câmpul conștiinței de gânduri inutile și de a programa sistemul să funcționeze pe baza a ceea ce numim „pilot automat" care nu este altceva decât propriul subconștient. Trebuie însă subliniat faptul că acest lucru este cu adevărat eficient atunci când știm foarte bine ceea ce avem de făcut, când deprinderea sportivă a fost foarte bine exersată înainte. Inhibițiile create de gândurile iraționale sau de emoțiile negative îl pot face pe scrimer să nu sesizeze mișcarea adversarului și să rateze acțiunea.

Anxietatea este ca un nor care nu lasă luna să-și reflecte razele în apa unui lac.

Maeștrii Zen spun că noi putem „citi" mai bine și mai clar ceea ce se întâmplă în jur atunci când trăim o stare de calm interior, așa cum o imagine se reflectă mai bine în apele unui lac liniștit, decât în cele ale unui lac cu valuri.

Suzuki arată că orice idee, oricât de bună și de utilă ar fi, devine boală atunci când mintea devine obsedată de ea.

Obsesiile de care trebuie să se elibereze vechiul luptător cu spada erau:

1) dorința de victorie;
2) dorința de a atinge perfecțiunea pe plan tehnic;
3) dorința de a pune în aplicare tot ce a învățat;
4) dorința de a depăși adversarul;
5) dorința de a juca un rol pasiv;
6) dorința de a se debarasa de orice sau de orice gând parazit care l-ar putea stăpâni.

Când oricare din aceste dorințe îl obsedează, el devine sclavul lor și își pierde libertatea interioară. Iată câteva citate din înțelepciunea lui Yagyu Tajima, un celebru luptător japonez cu sabia, care a trăit în secolul al XVI-lea:

„Vidul este de fapt gândul unic, iar gândul unic nu este altceva decât absența gândului, iar absența gândului este acela care înfăptuiește miracole".

„Renunțați la gânduri ca și cum n-ați renunța".

Observați-vă tehnica proprie ca și cum n-ați observa-o".

„Lăsați mintea liberă de orice gând, purificați-o de orice conținut și atunci oglinda minții voastre va reflecta imaginile corect și ușor".

„Transformați-vă într-o păpușă de lemn, care nu are ego, nu se gândește la nimic; lăsați trupul și membrele să lucreze singure conform deprinderii învățate dinainte. Aceasta este calea spre victorie".

Important pentru un sportiv, dar și pentru orice alt competitor (artist, de exemplu) este să concureze având o atitudine de tip Zen.

Iată, după Orlick (1980), câteva din maximele care stau la baza acestei atitudini:

1) Zenul este împotriva conceptualizării. Această filozofie pune bază pe experiența directă, considerând că adesea verbalizarea devine o abstracție lipsită de semnificații adevărate.

2) Dacă dorești să vezi ceva, privește imediat. Dacă începi să reflectezi, pierzi ceea ce era de văzut.

3) Când privesc un copac și văd o frunză roșie mintea mea se oprește asupra acelei frunze roșii. Când acest lucru se întâmplă, eu văd doar frunza respectivă și nu mai iau cunoștință de toate celelalte frunze ale copacului. Dacă în schimb privesc copacul fără nici un fel de idei preconcepute, voi vedea toate frunzele. O singură frunză mă oprește practic să le văd pe toate celelalte. Atunci când însă mintea lunecă fără să se oprească ea poate lua contact cu sute de frunze fără a scăpa ceva.

4) A gândi că nu mă voi mai gândi la tine înseamnă de fapt că mă gândesc în continuare la tine. Trebuie să încerc să nu mă gândesc la faptul că nu mă voi mai gândi la tine.

5) Nu te baza pe alții, nici măcar pe scrierile maeștrilor. Stai pe propriile tale picioare.

6) Ai atins perfecțiunea atunci când trupul tău, membrele tale vor îndeplini singure, de la sine, ceea ce au învățat, fără intervenția minții.

După ce pătrundem sensul adânc al acestor maxime, le putem sintetiza în cuvinte sau fraze 'cheie' pe care ni le putem administra ca autosugestii în stare de relaxare, ca de pildă:

„mă aflu aici ca să lupt și nimic în afară de experiența luptei propriu-zise nu contează; mergi și luptă, bucurându-te de luptă"; sau

„mă aflu aici pentru a cânta acest concert și nimic altceva în afară de relația mea cu pianul nu contează; cânt și mă bucur de felul în care cânt; sunt una cu muzica".

Cheia succesului conform atitudinii Zen este „să fii cu totul în situație", să devii „una cu situația", cu ceea ce ai de îndeplinit.

Nu trebuie să vă străduiți să fiți fericiți sau să gândiți cum să faceți să fiți fericiți. Pur și simplu experiențele trebuie trăite, iar fericirea va veni de la sine, ca un dar. În același timp nu trebuie să încercați să câștigați sau să vă gândiți cum să câștigați. Lăsați-vă absorbiți de luptă, de experiență și câștigul se va îngriji de sine.

PSIHOTERAPIA SCURTĂ ȘI TEHNICA DE AUTOREGLARE A STĂRILOR PSIHICE

Antrenamentul imaginativ este o metodă de psihoterapie și autoreglare a stărilor psihice. Acesta constă din exerciții de concentrare a atenției și modificare voluntară a sistemelor de reprezentări realizate în timpul unei stări de relaxare.

Antrenamentul imaginativ, ca parte a antrenamentului mental, a fost utilizat pentru prima oară de către psihologii sportivi pentru:

a) creșterea eficienței învățării motrice;

b) optimizarea execuției deprinderilor motrice;

c) corectarea unor greșeli de execuție în cadrul comportamentului motor;

d) recuperarea deprinderilor motrice după accident sau îmbolnăvire;

e) familiarizarea sportivului cu situația competițională și desensibilizarea acestuia față de evenimentele stresante (Irina Holdevici; I. Vasilescu, 1988).

În același timp în psihologia clinică a fost pusă la punct o altă variantă de antrenament – *tehnica imaginației dirijate* – care constă în repetarea mentală intențională a unei acțiuni sau situații. Hall (1982) a utilizat această tehnică pentru desensibilizarea pacienților care sufereau de reacții fobice: în stare de relaxare pacientul era solicitat să repete mental situația cu care va fi confruntat și care îi producea teamă, imaginându-și că va face față respectivei situații, fiind calm și încrezător în sine.

În cele ce urmează ne-am propus să prezentăm un sistem combinat de antrenament imaginativ (o metodă de psihoterapie și autoreglare a comportamentului de tip „cocktail"), care s-a dovedit a fi utilă în antrenamentul tulburărilor nevrotice și de adaptare, cât și în optimizarea performanțelor umane (în sport, pe scenă, în învățare etc.).

Această metodă poate fi considerată ca o formă de psihoterapie scurtă, ea durând 3-4 luni cu două ședințe pe săptămână.

Structura antrenamentului cuprinde mai multe trepte care sunt învățate în mod progresiv de către pacienți. Unele exerciții se realizează numai în cadrul ședințelor de psihoterapie, în timp ce altele se execută și de către subiecți acasă.

1. Prima treaptă constă în învățarea exercițiilor de greutate și căldură aparținând antrenamentului autogen al lui Schultz.

Când subiectul este capabil să se relaxeze suficient de bine se poate trece la treapta următoare.

2. Exerciții care au drept scop antrenarea sistemelor de reprezentări aparținând „programării neurolingvistice" (Bandler, 1985).

Pentru exemplificare prezentăm următorul exercițiu: „Luați o poziție confortabilă și relaxați-vă așa cum ați învățat deja. Relaxați-vă din ce în ce mai mult, profund, tot mai profund. Acum gândiți-vă la o amintire neplăcută (de pildă atunci când v-ați despărțit de prietenul dumneavoastră) care vă face să vă simțiți deprimată, nefericită. Încercați să vă reprezentați în minte amintirea respectivă cât puteți de clar. Apoi faceți imaginea mentală să devină tot mai indistinctă, mai întunecoasă. Veți fi surprinsă să constatați faptul că noua imagine vă face să vă simțiți mai puțin deprimată".

3. Modificarea prin antrenament imaginativ a modului în care subiectul (pacient sau sportiv) se raportează pe sine însuși la evenimente și situații.

Am utilizat tehnica denumită „antrenare mentală a poziției centrale" aparținând lui Graham (1990). Subiectului, în stare de relaxare, i se cere să-și imagineze o schemă în care evenimentele pozitive sunt plasate deasupra liniei orizontale, iar cele negative dedesubtul respectivei linii.

Când acesta realizează progrese în domeniul antrenamentului, el trebuie să reușească să se plaseze pe sine, în mod spontan, în „poziția centrală", poziție care duce la creșterea încrederii în sine.

4. Modificarea modelelor de gândire ale subiectului și cultivarea gândirii pozitive

Aceasta include următoarele elemente:

a) *Evidențierea problemelor personale*

Subiectul este interogat în stare de veghe, cu privire la tulburările și problemele sale și este instruit să realizeze o ierarhizare a respectivelor probleme și simptome. Atunci când se presupune că există probleme mai complexe pe care subiectul nu le conștientizează datorită mecanismelor de autoapărare, se poate realiza interogarea în stare de relaxare sau în stare hipnotică. După identificarea problemelor, subiectul – în stare de relaxare – învață să-și imagineze că intră în ceea ce se numește „camera interioară", unde ia contact cu „sfătuitorul interior" (inconștientul), care îi răspunde la întrebări și îi dă sfaturi. „Sfătuitorul interior" trebuie să aibă o imagine concretă (o ființă umană, un animal, un personaj de basm; Unestahl 1983).

b) *Oprirea gândurilor negative* (Unestahl, 1983). Subiectul este instruit să identifice „vocea interioară" care îi spune lucruri negative, îl critică, îi arată numai părțile întunecate ale realității. Această „voce interioară" are un conținut informațional foarte redus, în schimb un efect perturbator. Pas cu pas practicantul învață să oprească în mod voluntar, la nevoie, această voce și să-i modifice intensitatea, expresivitatea și chiar și conținutul.

c) *Restructurarea cognitivă* (Unestahl, 1986) (Dezvoltarea modelelor de gândire pozitivă). Practicantul este antrenat, pas cu pas, să găsească semnificații pozitive în situațiile negative, să transforme o situație perturbatoare într-un constructivă, prin modificarea sistemelor de referință și prin reinterpretarea realității după modelul următor:

Dezavantaj – Avantaj
Dezastru – Încercare – Dezvoltare
Amenințare – Provocare
Sfârșit – Începutul unei perioade mai bune

d) *Desensibilizarea.* Evenimentele traumatice sunt retrăite în imaginație, subiectul aflându-se în stare de relaxare, acestea fiind asociate cu experiențe pozitive.

5. Modificarea imaginii de sine

Datele clinice și observațiile din viața cotidiană au evidențiat faptul că persoanele slabe (psihic), depresive, anxioase, lipsite de încredere în sine, au tendința de a atribui, de regulă, succesele lor unor cauze accidentale (șansă), iar eșecurile unor cauze stabile (propria lor incapacitate). Dimpotrivă, indivizii echilibrați, cu succes în viață, au o atitudine contrară: ei atribuie succesele calităților și abilităților lor, iar eșecurile unor cauze accidentale (ghinion). Antrenamentul mental (Unestahl, 1986) constă în analizarea cauzelor succesului și eșecului și antrenarea subiectului (elev, sportiv, pacient) să identifice cauzele stabile pentru succese și cauze accidentale pentru eșec. A fost aplicată și tehnica antrenării mentale a imaginii de sine ideale (cum dorește să fie subiectul). Această tehnică a fost utilizată pentru scopurile generale ale întăririi ego-ului cât și pentru reducerea simptomelor. Am utilizat „metoda oglinzii", adaptată după Graham (1990) din care exemplificăm:

„Așezați-vă într-o poziție comodă, într-un fotoliu și relaxați-vă cât puteți de profund. Relaxați-vă tot mai mult, tot mai profund, tot mai profund. Acum imaginați-vă pe dumneavoastră șezând relaxată pe același fotoliu și având o oglindă în spate și o oglindă în față. Aruncați o privire rapidă în oglinda din spate și priviți imaginea dvs. nedorită (de pildă, pentru o tânără pacientă – prea grasă, neglijent îmbrăcată, cu părul în dezordine, depresivă, anxioasă, neglijată, consumând prea mult alcool, lipsită de încredere în sine etc.). Apoi, priviți în oglinda din față unde puteți vedea imaginea clară și distinctă a persoanei care doriți să fiți (atrăgătoare, subțire, bine îmbrăcată, în bună dispoziție, puternică și cu încredere în sine). Identificați-vă cu imaginea pozitivă a persoanei care doriți să fiți. Acum observați o mică ușă în oglinda din fața dvs. Imaginați-vă că intrați pe ușa respectivă și

deveniți una cu imaginea dorită, că deveniți persoana care doriți să fiți. În același timp, spuneți-vă în gând că sunteți foarte fericită de felul în care sunteți acum și încercați să trăiți sentimentul corespunzător de bine".

6. Sugestii pentru întărirea ego-ului și înlăturarea simptomelor nedorite

Într-o stare de relaxare profundă se administrează subiectului sugestii de întărire a eu-ului (Hartland, 1979), de tipul: „Zi după zi devii tot mai puternic, din ce în ce mai puternic, mai relaxat, mai calm, cu mai multă încredere în tine. Capacitatea ta de concentrare și memoria ta devin tot mai bune; orice faci, faci bine, cu succes etc.".

Pentru înlăturarea simptomelor administrăm sugestii directe de tipul:

„Zi de zi devin tot mai puțin anxios sau mai puțin deprimat" sau:

„Băutura sau fumatul îmi sunt indiferente".

În primele trei săptămâni subiectul învață relaxarea. Apoi introducem gradat exercițiile de antrenament imaginativ.

După însușirea acestora, subiectul, pacient sau sportiv de înaltă performanță, este instruit să practice respectivele exerciții zilnic acasă, timp de 20 de minute, utilizând unul din exercițiile de antrenament în cursul fiecărei ședințe de relaxare. Observațiile noastre clinice ne-au condus la concluzia că această variantă de psihoterapie scurtă și de autoreglare a stărilor psihice este mai eficientă și are efecte mai stabile decât tehnicile clasice de relaxare.

Rezultatele pozitive au fost obținute prin intermediul ei în tratamentul fobiilor (agorafobie, fobie de zbor cu avionul, trac de scenă, atacuri de panică), alcoolismul incipient, în unele stări nevrotice polisimptomatice, cât și în optimizarea performanțelor la trăgătorii de elită.

În cele ce urmează, vom prezenta două cazuri clinice în care metoda preconizată de noi s-a dovedit eficientă.

M. V. 22 ani, sex masculin, student la Conservator, secția vioară. Pacientul s-a prezentat la cabinetul de psihologie pentru dispoziție depresivă, anxietate, anorexie (lipsa poftei de mâncare), senzație de vomă, lipsă de încredere în propriile capacități de performanță artistică (pacientul avea rezultate deosebite la repetiții și rezultate mult mai slabe pe scenă), trac de scenă, cât și fobia de a călători. Pacientul a urmat de mai multe ori tratament psihiatric medicamentos (la mai mulți medici), din păcate însă, fără rezultate. Simptomatologia sa s-a accentuat foarte mult când a primit o bursă de studii în Anglia și din cauza tulburărilor sale nevrotice a fost incapabil să se ducă în țara respectivă.

Am lucrat cu pacientul timp de trei luni și acesta a realizat progrese rapide.

Astfel, spre sfârșitul perioadei de psihoterapie, el a fost capabil să plece în Grecia și apoi în Franța, unde a dat concerte cu o orchestră studențească, fără a avea vreo problemă psihologică.

Actualmente, pacientul și-a terminat studiile și a ocupat, prin concurs, un loc într-una din cele mai mari orchestre ale capitalei.

L. A., 35 ani, sex feminin, absolventă a unui institut de învățământ superior, necăsătorită. S-a prezentat la noi pentru dispoziție depresivă, insomnii, anxietate, creștere ponderală și abuz de alcool. Performanțele sale profesionale au devenit din ce în ce mai slabe, deși, în tinerețe a fost o studentă excepțională.

La vârsta de 27 de ani, prietenul ei a decedat într-un accident rutier. După 6 luni, ea și-a pierdut serviciul și după încă un an, noul ei prieten a părăsit-o pentru a se căsători cu o altă femeie.

După aceste stresuri cumulate, pacienta a început să abuzeze de alcool, s-a îngrășat, iar simptomatologia menționată mai sus s-a accentuat treptat. După 4 luni de psihoterapie conform sistemului propus de noi, s-au evidențiat ameliorări evidente. Pacienta și-a găsit un nou loc de muncă, a scris o serie de articole apreciate bine de specialiștii din profesia ei și a devenit ceea ce se cheamă o „femeie cu succes". În același timp, ea a încetat să abuzeze de alcool și să mănânce în exces, a intrat într-o relație afectivă reușită cu un bărbat. (Holdevici, 1989).